ВСЕМИРНЫЙ СЕКС-ОПРОС

В ЧЕМ РОССИЯ ЛУЧШЕ ВСЕХ

СТР. 92

СЕНТЯБРЬ 2013

Men's Health

НА ЭТОМ МЕСТЕ МОГ БЫТЬ ТЫ

ПОБЕДИТЕЛЬ КОНКУРСА
"ГЕРОЙ МН"
МАКСИМ БИЛЕНКО, ЕКАТЕРИНБУРГ

СПЕЦСЕКЦИЯ
TECH GUIDE 2013
• СТАВИМ ПРАВИЛЬНУЮ ТЕХНИКУ

ЭКСПЕРИМЕНТ
ПОБЕДА – В КРОВИ?
ДНК ПОКАЖЕТ, КАКОЙ ИЗ ТЕБЯ СПОРТСМЕН

БАТАРЕЙКИ УБИВАЮТ ЗЕМЛЮ! И ЕЩЕ 5 МИФОВ О МУСОРЕ

ЕШЬ МЯСО С МОЗГАМИ
СКОЛЬКО ГОВЯДИНЫ ТЕБЕ НУЖНО | СТР. 106

MHEALTH.RU

16+

www.chanel.com · Горячая линия CHANEL - Тел. 8 800 550 55 05 · ОБРАЗЦЫ НЕ ДЛЯ ПРОДАЖИ · АЛЛЮРОМ СПОРТ О ЭКСТРЕМ · ИЗ ПАКЕТА РЕКЛАМЫ

CHANEL
ALLURE
HOMME
SPORT
EAU EXTRÊME
CHANEL

Реклама. Сделан на заказ. Представляем новый аромат для него. Смотрите видео с Джеймсом Франко на www.youtube.com/gucciparfums

GUCCI

GUCCI

Made to Measure

POUR HOMME

Gucci

Made to Measure

INTRODUCING THE NEW ESSENCE FOR MEN

Джон Траволта – не просто выдающийся пилот, имеющий более 7000 летных часов и управляющий десятью различными типами самолетов. Он вдохновлен удивительным духом воздухоплавания и инструментами для профессионалов, которые создаются компанией Breitling. На его руке – хронограф Navitimer со знаменитой авиационной логарифмической линейкой – культовые часы для всех поклонников покорения неба, которые, как и другие модели Breitling, оснащены механизмом, сертифицированным Швейцарским институтом хронометрии (COSC), что является высшим эталоном надежности и точности. Добро пожаловать в мир Breitling.

Информация о точках продаж:
+7 495 988 96 25

BREITLING.COM

“WELCOME TO MY WORLD”

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МОЙ МИР

NAVITIMER

BREITLING
1884

INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™

09.13

Men'sHealth

НА ОБЛОЖКЕ

92
ВСЕМИРНЫЙ СЕКС-ОПРОС
Нам и тут есть чем гордиться

100
ПОБЕДА — В КРОВИ
Анализ покажет, какой чемпион в тебе умер

106
ЕШЬ МЯСО С МОЗГАМИ
Честно — о самой мужской пище

112
БАТАРЕЙКИ УБИВАЮТ ЗЕМЛЮ!
Экологический ликбез

130
ГЕРОЙ МН МАКСИМ БИЛЕНКО
И еще 4 финалиста нашего конкурса

159
СПЕЦСЕКЦИЯ
Гид по технике – 2013

92
КАКОВА ТВОЯ ЦЕЛЬ В СЕКСЕ?

DOLCEGABBANA.IT

DOLCE & GABBANA

РЕКЛАМА

09.13 Men's Health

100
ГЕН, ТЫ ЧТО ТАКОЙ СПОРТИВНЫЙ?

78
Сохни сухо

ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ

72 Вратарь без штанги
Тренировка британского голкипера №1 Джо Харта

СЕКС

76 Она очень тронута
Прикосновения со смыслом

РАЦИОН

78 Товарищ сухо
Домашние чипсы из не тех овощей

ОРГАНИЗМ

84 Бить не брошу
Как ударить по раку ногой

ПРОПИТАНИЕ

88 28 дней без мяса
Откуда мышцы у веганов

МН ПРИКЛЮЧЕНИЕ

120 На лаве
Чем заняться на границе полярного круга

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

44 БРИТВА И МОЛЛЮСК
Стоит ли сбривать волосы на лобке?

46 ШАУРМЕНАМИ НЕ РОЖДАЮТСЯ
Самый вкусный куриный фастфуд

48 БЕРЕГИ ЛЮБИМУЮ
Ухаживай за футболками как следует

51 ТОЛЬКО БЕЗ РУКИ!
Учим отжиматься на трех конечностях

58 ВСЁ НА ВЫХОД
Правильно ли тебя тошнит?

И еще 15 энергичных заметок

112
Конец привычного света

WWW.MHEALTH.RU МН

GIVENCHY

GENTLEMEN
ONLY

Новый аромат для мужчин

GENTLEMEN
ONLY
GIVENCHY

Саймон Бейкер
www.parfumsgivenchy.ru

«Селдико» - Тел.: 8 (495) 232 64 65. Факс: 8 (495) 232 64 66. Товар сертифицирован. Реклама.

09.13

Men's Health

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

FAQ
138 ПОЙДЕМ ГУЛЯТЬ?
Упражнения на свежем воздухе

72
За рамкой

106
ДОКТОР, ЧТО У МЕНЯ С МЯСОМ?

ГИД ПО СТИЛЮ

РЕШЕНИЕ
142 Время пришло
Новинки часового салона в Базеле прибыли в Россию

ТРЕНД
146 Изделие №1
С водолазкой по жизни

ГАРДЕРОБ
148 Гибкий стань
Комфортная одежда для рабочих будней

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
156 Элементарные частицы
Скрабы для всего тебя

ДЕЛО ВКУСА
157 Урожайный год
Самые свежие ароматы сезона

120
Брызги исландского

на обложке:
МАКСИМ БИЛЕНКО
фотограф:
ОЛЕГ ЗОТОВ

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

20 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
22 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
24 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
28 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
32 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
34 МН – 15 ЛЕТ
66, 90 И 118 ИМПУЛЬС
68 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
126 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
186 ДЕТАЛИ
194 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

НОВЫЙ ДВИГАТЕЛЬ. НОВАЯ ЦЕНА

VOLVO V40 CROSS COUNTRY

от 999 000 руб.*.

Volvo V40 Cross Country по праву называется «инновейшим», гармонично сочетая в себе все последние технические разработки с потрясающей управляемостью и легендарной безопасностью марки. Насладитесь комфортом вождения Вашего Volvo V40 Cross Country. Испытайте системы активной безопасности, предлагаемые в пакете Driver Support** – адаптивный круиз-контроль последнего поколения, мониторинг поведения водителя и систему помощи при перестроении. Оцените экономичность двигателя D2 объемом 1,6 литра и мощностью 114 л. с. Удивитесь новой цене этого автомобиля премиум-класса. Оставьте заявку на тест-драйв у Вашего дилера Volvo.

Volvo Car*** Финансовые Услуги
VOLVO CAR КРЕДИТ

Программа реализуется в партнерстве с ЗАО «Райффайзенбанк» и ЗАО ЮниКредит Банк, предоставляющими услуги кредитования. Подробнее об условиях кредитования читайте в разделе Volvo Car Финансовые Услуги на сайте www.volvocars.ru.

* Рекомендованная розничная цена базовой комплектации D2 АКПП
** Пакет «Активная безопасность»
*** Легковой автомобиль

VOLVOCARS.RU
8 800 700 00 20

Реклама

TECH GUIDE 2013

160
ПОВЕСИЛ И СНЯЛ
Экшн-камеры в гуще событий

162
НАКАЧАЙСЯ В СТЕЛЬКУ
Гаджеты, которые делают тебя сильным

166
СИДИ И СМОТРИ
Такой телевизор нам не повредит

170
МОЩНЫЕ УШИ
Какие наушники взять на тренировку?

172
СМАРТ-ОБСТРЕЛ
Телефоны для самой быстрой связи

174
НОВЫЕ ЛЕГКИЕ
Трансформеры захватывают компьютерный мир

176
ПЕРЕХОД В ЦИФРОВОЙ РЕЖИМ
Апгрейд своими руками

180
СО ЗДОРОВЫМ ПРИБОРОМ
Техника готовит полезную еду

182
БРИТВОЙ НЕБРИТОГО
Волосы взяли и удалились

184
ЭЛИТНЫЙ ДОСУГ ДЛЯ МУЖЧИН
Игры, в которые играют люди

Реклама

MAD ABOUT THE SEA *

swatch
SCUBA libre

* Сделано в море.

Men'sHealth®

RODALE INC.

CHRIS LAMBIASE
SENIOR VICE PRESIDENT,
GROUP PUBLISHING DIRECTOR

JOYCEANN SHIRER
SENIOR VICE PRESIDENT,
MAGAZINE AND E-TAIL
CONSUMER MARKETING

RODALE INTERNATIONAL
Senior Vice President
Robert Novick
Editorial Director
John Ville
Deputy Editorial Director, Women's Health & Prevention
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director, Runner's World and Bicycling
Veronika Taylor
Content Manager
Karl Rozemeyer
Editorial Assistant
Samantha Quisgard
Production Assistant
Shalene Chavez
Executive Director, Business Development & Marketing
Kevin LaBonge
Director, Business Development & Marketing
Angela Kim
Manager, Business Development & Marketing
Maria Urso
Business Manager
Jennifer Lally
Coordinator, Business Development & Marketing
Dana Rich

© 2013 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США Bill Phillips
АВСТРАЛИЯ Ian Cockerill
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ВЕНГРИЯ Mate Pasztor
НИДЕРЛАНДЫ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Мануйлов
КИТАЙ Zhou Song
КОРЕЯ Seung Kwan Paik
МАЛАЙЗИЯ Gareth Corsi
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Sherwin Chua
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Fatih Büyükbayrak
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Peter Pilar
ФРАНЦИЯ Michel Birnbaum
ХОРВАТИЯ Robert Frkovic
ЮАР Jason Brown
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

sanoma
Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 172 000 экземпляров.
Цифровые копии журнала (Zinio, iPad-версия и т.д.): 28 500 экземпляров.

Сентябрь 2013 (№ 179)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 13.08.2013
Цена свободная.
Адрес редакции: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1, **тел.:** 232 1750, **факс:** 232 1761
Адрес для писем читателей в редакцию
mh@imedia.ru
Отдел рекламы:
Тел.: 232-1750, 232-3200, факс: 232-9277
Отдел распространения:
Тел.: 232-3200, факс: 232-1760
Отдел подписки:
Тел.: 232-9251, факс: 232-1760

Категория информационной продукции 16+.
Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км
Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Запрещено к реализации на территории Казахстана.

PENDAMA HUGO BOSS Ras LLC www.hugoboss.com

BOSS
HUGO BOSS

Men's Health®

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР,
РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Зам. главного редактора
Антон Иванов
Редакторы Артем Бетев, Арсений Виноградов, Сергей Зуев
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор
Марина Облачева
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды Лариса Лазарева
Координатор отдела моды
Анастасия Громова
Контрольный редактор Вера Полякова
Дизайнеры
Николай Егоров, Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Шеф-редактор digital-проектов Men's Health Дмитрий Сироткин
Редактор сайта Кирилл Сидоров
Выпускающий редактор digital-проектов
Анна Щекина
Дизайнер iPad-версии Елена Котляр
Менеджер редакции Ольга Сукачева

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ: Юлия Асланова, Владимир Васильчиков, Илья Виноградов, Михаил Вырцев, Константин Жук, Олег Зотов, Мурад Ибатуллин, Ириней Калачёв, Настя Ларкина, Надежда Лукинова, Вахрам Мурадян, Филипп Жан-Пьер Ндзана, Ольга Попова, Николай Проценко, Игорь Скалецкий, Станислав Сырецких, Алексей Федотов, Илья Фумичев
Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Коммерческий директор
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе
Елена Мартынова
Менеджер по рекламе
Алексей Павловский
Старший менеджер по рекламе сайта и iPad-версии Men's Health
Виктория Лапа
Ассистент отдела рекламы
Ольга Михайлова

Креативный директор
Андрей Мелин
Менеджер по маркетингу
Анна Акимова
Координатор по работе с рекламодателями
Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по подписке и распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах
Сергей Казаков, Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве
Ольга Девальд, Татьяна Заболотская
Менеджер по альтернативному распространению
Петр Шамаев
Менеджер по подписке Валерий Лубяко
Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати Ирина Широкова
Фотостудия SIM
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

MEN'S HEALTH IS PART OF SANOMA INDEPENDENT MEDIA

CEO Жан-Эммануэль де Витт
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Николас Дадиани, Михаил Дубик, Елена Разумова, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА
Дерк Сауер

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:
Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.: (495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан:** Бурда-Алатау Пресс, т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54.

YOUR TIME IS NOW.

* твое время сейчас

БЫТЬ ОСОБЕННЫМ
КАЖДУЮ СЕКУНДУ.

Pontos S

MAURICE LACROIX

Manufacture Horlogère Suisse

LPI

Реклама.

Москва: Флагманский салон Maurice Lacroix, ул. Новослободская 4, тел. **(499) 973-93-04**. Сеть салонов **Time Avenue:**
ТРЦ Европейский, (495) 225-73-54; ТЦ Атриум, (495) 937-62-05; ТЦ Золотой Вавилон, (499) 270-57-21; ул. Петровка 17/1, (495) 621-96-33.
LPI RUS эксклюзивный дистрибьютор Maurice Lacroix в России. С полным списком авторизованных точек продаж можно ознакомиться на сайте **www.lpirus.ru**

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

НАС БЕЗ КОНЦА ЗАПУГИВАЮТ ВСЕВОЗМОЖНЫМИ ЭКОЛОГИЧЕСКИМИ КАТАСТРОФАМИ — СКОРО, МОЛ, И ИЗ ДОМА НЕ ВЫЙДЕШЬ БЕЗ КОСТЮМА ХИМЗАЩИТЫ. МЫ ПРОВЕРЯЕМ НА ПРОЧНОСТЬ ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ СТРАШИЛКИ НА СТР. 112. А ЗДЕСЬ МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ТЕБЕ УЗНАТЬ, КАК ЗАБОТЯТСЯ ОБ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ ГЕРОИ НАШЕГО НОМЕРА:

1

АНТОН ШАПОЧКА,

ФИТНЕС-МЕНЕДЖЕР КЛУБА X-FIT

Я всегда ищу урну и готов пройти лишний десяток метров, чтобы мои отходы попали куда надо, а не куда попало. Очень раздражает, когда прохожие мусорят прямо себе под ноги. Или водители выкидывают что-то из окон автомобилей — всегда хочется закинуть все обратно, как неоднократно делал мой хороший знакомый.

2

ФИЛИПП ЖАН-ПЬЕР НДЗАНА,

ФОТОГРАФ

Я все чаще стараюсь подражать европейцам в этом вопросе: использую чаще бумажные, а не пластиковые пакеты, энергосберегающие лампы. Стараюсь планировать свой день так, чтобы передвигаться по городу на велосипеде. Быть внимательным к себе и окружающему миру проще, чем кажется.

3

ИГОРЬ ЛАДАНОВ,

ПСИХОЛОГ, СЕКСОЛОГ

Как обычно поступают с залетевшим в комнату шмелем? В лучшем случае выгоняют оказавшимся под рукой журналом, помяв крылья, а то и просто прихлопывают. Я в последнее время стал внимательнее в этом отношении. Того же шмеля можно аккуратно закрыть в ладонях и выпустить на улицу. Не знаю, в искренности дело, или просто повезло, но меня во время такого переселения полосатый беженец даже не ужалил.

4

ФРАНК САРРИЯ,

ШЕФ-ПОВАР СТЕЙК-ХАУСА “БИЗОН”

Дома у меня только энергосберегающие лампы. Использую только биоразлагающуюся упаковку, избегаю пластика, а если вдруг не выходит — сдаю его отдельно в утилизацию. Когда выбирал себе машину, обращал внимание на количество выделяемого углекислого газа. Все никак не научусь экономить воду. Зато сажаю деревья: три уже посадил на Кубе, еще три — в России.

5

АННА КАРШИЕВА,

ВРАЧ-ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ ЦЕНТРА “РИММАРИТА”

Не могу смотреть на разбросанный по улице и обочинам дорог мусор. Сама никогда не мусорю где попало, стараюсь подавать пример своим детям. Все вместе стараемся не лить понапрасну воду и беречь электричество.

COSMOPOLITAN

СПЕЦИАЛЬНАЯ ИНТЕРАКТИВНАЯ ВЕРСИЯ ДЛЯ iPad В APPSTORE

делись

смотри

удивляйся

COSMOPOLITAN
Давай на свидание
Первые 20 минут решают всё!
ВСЕ ПОВОДЫ ДЛЯ СЕКСА, КРОМЕ ЛЮБВИ
Girl Power
Зарядись энергией миллионов и раскрой свой потенциал
18+
COSMOPOLITAN.ru
Айла Фишер: "Если тебя отвергают, будь выше этого"
BEAUTY
УКЛАДКИ-ТРАНСФОРМЕРЫ ДЕНЬ • НОЧЬ
9 ПРОБЕЛОВ В ТВОЕМ РЕЗЮМЕ И 23 СПОСОБА ИХ ЗАПОЛНИТЬ
Знает, но не скажет
Мы выяснили у мужчин, чего они хотят от отношений
ПРОЧТИ ПЕРВАЯ!
[FASHION]
БЛЕСК МЕТАЛЛА, ТВИД, КАМУФЛЯЖ...
Примерь на себя эту осень!

читай

играй

слушай

Подпишись на iPad-версию COSMOPOLITAN!

Подписка на 3 месяца	229 р.
Подписка на 6 месяцев	339 р.
Подписка на год	699 р.

18+ COSMOPOLITAN РОССИЯ

Доступно в App Store

подробную информацию ты найдешь на сайте www.ipad.cosmo.ru

Реклама

МЫ С ТОБОЙ — ДВА БЕРЕГА

ДЛЯ ТИПИЧНОГО РЕДАКТОРА мужского журнала читатели — существа навроде снежного человека. Мы много о НИХ слышали. Мы даже видели людей, которые видели ИХ. ОНИ где-то здесь, они рядом — и смотрят на тебя из кустов недовольно. Пристально.

Но в повседневной жизни никто из нас с НИМИ не сталкивается. Какие они? "Плотное и мускулистое телосложение, длинные руки и массивная нижняя челюсть, густой волосяной покров по всему телу — черного, рыжего, белого или седого цвета..."? Или это все же описание йети, а читатель у нас, как говорят социологи, — красавец лет 27–35, с высшим образованием и автомобилем, на пассажирском кресле которого расположилась яркая и чувственная попутчица?

Вот поэтому я каждый раз испытываю благодарный шок, когда мы все же покидаем свою башню из слоновой кости и встречаем Читателя. Так было в октябре 2009-го, когда я шел в Перу через Анды в паре с пожарным из Сыктывкара Славой Тарачевым (он спас ребенка из горящего дома и стал в результате победителем нашего конкурса "Мужской поступок"). Так было и в октябре 2011-го, когда Рома Веселов, Серега Гулаков, Юра Кравец и Дима Пристанских буквально на своих плечах вознесли яхту Men's Health на первое место в регате на Кубок газеты "Ведомости". Ну и конечно, я испытывал почти отцовскую гордость, просматривая сотни анкет, присланных на конкурс "Герой Men's Health" (итоги которого мы как раз подводим в этом номере). Читатель, ты — умный, сильный, подтянутый, целеустремленный. И разный. Ты — лучшее, что есть у нашего журнала. Спасибо, и приходи еще.

Кирилл Вишнепольский,
главный редактор

4 СОВЕТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА:

СТР. 74

"Смотри куда угодно, но не на голкипера. Движение обычно следует за взглядом, поэтому если ты смотришь на вратаря, то невольно отправишь мяч в его сторону".

СТР. 96

"Лови ее дыхание и движения тазом. Тебе нужно идти вслед за ними. Если движение бедер ускоряется, двигайся быстрее. Если она двигается медленно, замедляйся".

СТР. 109

"Если же ты съел один большой стейк, это не значит, что теперь целую неделю надо проповедовать вегетарианство. Просто сделай перерыв в один-два дня на курятине или рыбе".

СТР. 123

"Купаться зимой в окрестностях полярного круга приятнее, чем на экваторе..."

ФОТО: LEGION-MEDIA

TISSOT

ШВЕЙЦАРСКИЕ ЧАСЫ С 1853 ГОДА

НОВАТОРЫ ПО ТРАДИЦИИ

160th ANNIVERSARY 1853 – 2013*

Официальный хронометрист

SBK™ SUPERBIKE FIM WORLD CHAMPIONSHIP

T-RACE TOUCH

ТАКТИЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

Коснись экрана и насладись новыми спортивными часами с **11 функциями**, включая **компас**, **календарь приливов**, **хронограф сплит** и **время круга**

В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ

компас | время круга | хронограф сплит

Узнай больше на www.t-touch.com

Реклама. *160 лет 1853 – 2013

Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп(РУС)»
Юридический адрес: 121099, Москва, Новинский бульвар, д. 3 стр. 1, тел. +7 (495) 580-98-45, факс +7 (495) 580-98-48
Бутик Tissot, ТД ГУМ, Красная площадь, д. 3, 3-я линия, 1 этаж, тел. +7 (495) 543-90-59
Бутик Tissot в часовых магазинах Hour Passion: ул. Тверская, д.9, тел. + 7 (495) 792-37-40, Мега Белая Дача-2, тел. + 7 (495) 915-84-49

С ЗАДАЧЕЙ СПЛАВИМСЯ

С вами я уже 4 года и все это время жду развернутую статью о таком виде отдыха, как сплавы по рекам. Не рафтинг по бурной горной речушке, куда неподготовленному человеку вряд ли стоит отправляться, а спокойный созерцательный сплав в дружеской компании. Подобный вид отдыха подразумевает и рыбалку, и восхождение на скалы, и неспешное общение на философские темы, на которые вечно не хватает времени в городской суете. В общем, ратуя за гармоничное развитие всех ваших читателей, прикрепляю к письму несколько фото со сплава по реке Чусовой. Пускай посмотрят, обзавидуются и рванут к нам на Урал на недельку!

ЮРИЙ

МН: Юра, предложенная тобой тема торжественно внесена в редакционный план, а мы, посмотрев твои фотографии, уже практически пакуем сумки. Кстати, о сумках — вот тебе в подарок Replay Blue Jeans.

ПИСЬМО МЕСЯЦА

Губит собак не пиво

Прочитал невнимательно статью “Гадов буду” и был уверен, что корейцы употребляют в пищу чихуахуа. Поспорил с другом: я ему доказывал, что в Корее едят именно этих собак, а он отвечал, что чау-чау. Мы проверили в гугле, оказалось, что товарищ прав. Я проспорил ящик пива! Винил в этом журнал, пока не пришел домой и не заглянул в статью. Оказалось, там говорилось про чау-чау. Так что снимаю с вас все обвинения. Удачи!

ИВАН

Смысл журнала в нем самом

Я увлекаюсь чтением и особенно — философией. А с недавних пор с удовольствием читаю МН, который доказал мне, что знание может скрываться в самых неожиданных местах. В одном из ваших номеров увидел фразу: “Смысл в жизни в ней самой”. Это была ценнейшая для меня находка, и я хочу сказать вам огромное спасибо — вы сумели выразить всего в одной фразе то, что я не один год искал в пыли доисторических фолиантов.

КЛИМЕНТИЙ

Трудовое тело

Утомили ваши безработные и мажористые воркаутеры. Не надо много силы воли, чтобы точить тело в условиях жизни мажора или нахлебника. Мне интересны обычные мужчины, которые работают большую часть дня, вечером уделяют время жене и детям и вдобавок им удается качать мышцы. Покажите их!

RAD

Приговор подлежит обсуждению

Спасибо большое за статью “Мотоприговор” в июльском номере. Я автомобилист, но мне было очень интересно ее прочитать. А когда увидел Yamaha YBR 125 и его приятную цену, решил в скором времени обязательно его приобрести. Теперь к задачам “посадить дерево”, “построить дом” и “вырастить сына” добавилась еще одна — освоить эту причудливую технику.

ГРИГОРИЙ

Секретный ингредиент

Я много путешествую, как правило, в страны, говорящие на немецком или английском языках. И каждый раз в поездке я покупаю Men’s Health. Я хорошо владею языками, поэтому уверенно могу сказать: ни один из этих журналов рядом не стоит с нашим, отечественным. Спасибо вам за юмор, воодушевляющую силу и какое-то едва заметное, легкое раздолбайство, которым пронизаны ваши номера. Успехов!

ЖЕНЯ

Автор письма месяца в октябре получит кеды adidas Originals

Volkswagen Amarok Sochi Edition.

С вами в одной команде

Пикапы Amarok бросают вызов любым дорожным испытаниям и выигрывают. Представляем Вам новую специальную версию Sochi Edition[1], посвященную XXII Олимпийским зимним играм 2014 года в г. Сочи. День за днем он будет вдохновлять Вас на новые победы!

Многофункциональный кожаный руль

Обивка салона Алькантара[2]

8-ступенчатая коробка-автомат

Эмблема Sochi Edition на кузове

[1] Сочи Эдишн. [2] Входит в пакет опций Sochi Plus.
Представленная на изображении комплектация может отличаться от поставляемой для продажи в Россию

Дополнительная информация – по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen.ru (16+) Реклама

sochi.ru 2014

Das Auto.

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР

– Извините, пожалуйста, – раздалось из чемодана. – Не могли бы вы немного подвинуться?

Я вскочил. Чемодан отъехал на полметра, и вслед за ним из-под вокзальной лавки вылез благообразный старичок – весь в белом. В руках он держал десятирублевую монету. На ней был отчеканен город.

– Касимов, – улыбнулся дедушка. – У меня такой как раз нет. Вот же повезло!

Когда смешной старичок перестал радоваться и ползать, он превратился в Игоря Александровича, научного сотрудника сельхозакадемии, специалиста по мелиорации.

С недавних пор ученого охватила страсть к коллекционированию монет.

– И ведь никогда ничего не собирал! – удивлялся Игорь Александрович. – Только жен. Пять раз женился, – сообщил он не без некоторой гордости.

Эту историю я рассказал своему товарищу Славе.

– Фигня, – сказал Слава. – Вот у меня сосед коллекционирует трамвайные билеты. У него их ровно миллион штук. Занимают четыре ящика.

– Врешь ведь! – не поверил я. – Зачем нормальному человеку четыре ящика трамвайных билетов!?

– Да какой он нормальный? – удивился Слава. – Педобраз мудо!

– Кто? – не понял я.

– Педагог дополнительного образования муниципального учреждения дошкольного образования, – ответил Слава. – Они там все странные.

Историю о том, как педобраз мудо собрал четыре ящика трамвайных билетов, я поведал за обедом коллегам Мише и Антону.

– Фигня, – сказал Миша.

– Подумаешь, – добавил Антон.

– Вот мой брат коллекционирует квартиры с эркерами, – продолжил Миша, – у него их четыре штуки в разных районах!

– Почему с эркерами? – не понял я. – И главное – откуда деньги?

– Он от эркеров голову теряет, – туманно объяснил Миша. – К тому же у него агентство по недвижимости.

– Подумаешь, – снова повторил Антон. – Я спичечные коробки двадцать лет собирал. У меня было сорок полных серий! Зоопарк, велосипеды, Гагарин, театры, голые бабы...

От воспоминаний Антон даже всхлипнул:

– Я из-за них от поезда отстал! Гляжу – коробок на скамейке лежит. Выскочил на перрон, запнулся, пока поднимался, проводник дверь закрыл и все – ушел паровоз.

– А что за этикетка-то была? – спросил я.

– Про то, что самолет доставляет в 5-6 раз быстрее поезда, – ответил коллега. – Фабрика "Пролетарское знамя".

История о том, как этикетка о пользе самолетов заставила коллекционера догонять поезд на такси, совершенно не впечатлила моего непосредственного начальника Н.

– Фигня, – сказал Н. – Вот наш дизайнер коллекционирует баб – по одной новой в год, поэтому мы ему традиционно дарим на день рождения хоккейный свитер с порядковым номером. Нынче ему уже 44... Или вот, знаешь ли ты, что наш корректор Вениамин собирает словарь сложносоставных слов? "Койко-день", "человеко-час", "пассажиро-километр" и прочее свинопоголовье. Вот у него коллекция – так коллекция.

– Зачем ему это? – только и смог спросить.

Н. пожал плечами:

– Страсть такая. А зачем люди пивные подставки собирают? Зачем наш завхоз старые ключи копит?

История про корректора так потрясла меня, что я отправился к нему с подарком.

– Здравствуйте, – сказал я. – Есть у вас в коллекции "грызунонепроницаемость"? Только что встретил в сообщении Роспотребнадзора.

– Вот спасибо! – обрадовался Вениамин. – Это вам Н. про мое хобби рассказал? А вы знаете, – вдруг прошептал он, – что Н. тоже кое-что собирает? Мы с ним часто обмениваемся, так сказать, экспонатами.

– А он что собирает? – я тоже перешел на шепот.

– Глупые вопросы, – сообщил корректор.

Я понял, что это намек.

– Нет, серьезно, – продолжил шептать Вениамин, – у него коллекция из 16 тысяч глупых вопросов. Ну, например, одинаковы ли чертики у разных алкоголиков? Или есть ли бомжи на Крайнем Севере? Он их специально ищет на форумах. Это так увлекательно!

– Марки что ли начать собирать, – думал я, возвращаясь в кабинет.

Евгений Крузенштерн

КОММЕНТАРИЙ МН

Марки в детстве собирали 36% россиян, это была самая популярная разновидность коллекционирования – таковы результаты опроса, проведенного порталом SuperJob.ru. А вот во взрослой жизни на первый план выходят деньги: коллекционированием занимаются 38% российских мужчин, причем чаще всего они собирают купюры и монеты (20%), а марки сегодня никому не нужны, ими интересуются лишь 4% коллекционеров. Зачем мы вообще что-либо собираем, рассказывает Сьюзен Пирс, профессор Лестерского университета: "Коллекционирование удовлетворяет один из древнейших мужских инстинктов. Возбуждение, вызываемое поиском недостающих экземпляров, схоже с возбуждением от охоты, выслеживания и погони. При этом редкие женщины-коллекционеры всегда выставляют собранные ими предметы напоказ, как часть декора. А вот мужчины свои коллекции часто предпочитают держать подальше от посторонних глаз".

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

HAMILTON

АМЕРИКАНСКИЙ ДУХ ▪ ШВЕЙЦАРСКАЯ ТОЧНОСТЬ

JAZZMASTER AUTO CHRONO

АВТОМАТИЧЕСКИЕ ХРОНОГРАФЫ - СДЕЛАНО В ШВЕЙЦАРИИ

WWW. HAMILTONWATCH.COM

HOUR PASSION

ЧАСОВЫЕ БУТИКИ «HOUR PASSION»:

ул. Тверская • д. 9 • тел.: (495) 792-37-40

ТЦ «МЕГА Белая Дача-2» • тел.: (495) 915-84-49

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ Официальный дистрибьютор ООО «Свит» Групп (РУС), 121099, г. Москва, Новинский бул., д. 3, стр. 1, тел. +7 (495) 580 98 45, тел./ф +7 (495) 580 98 48

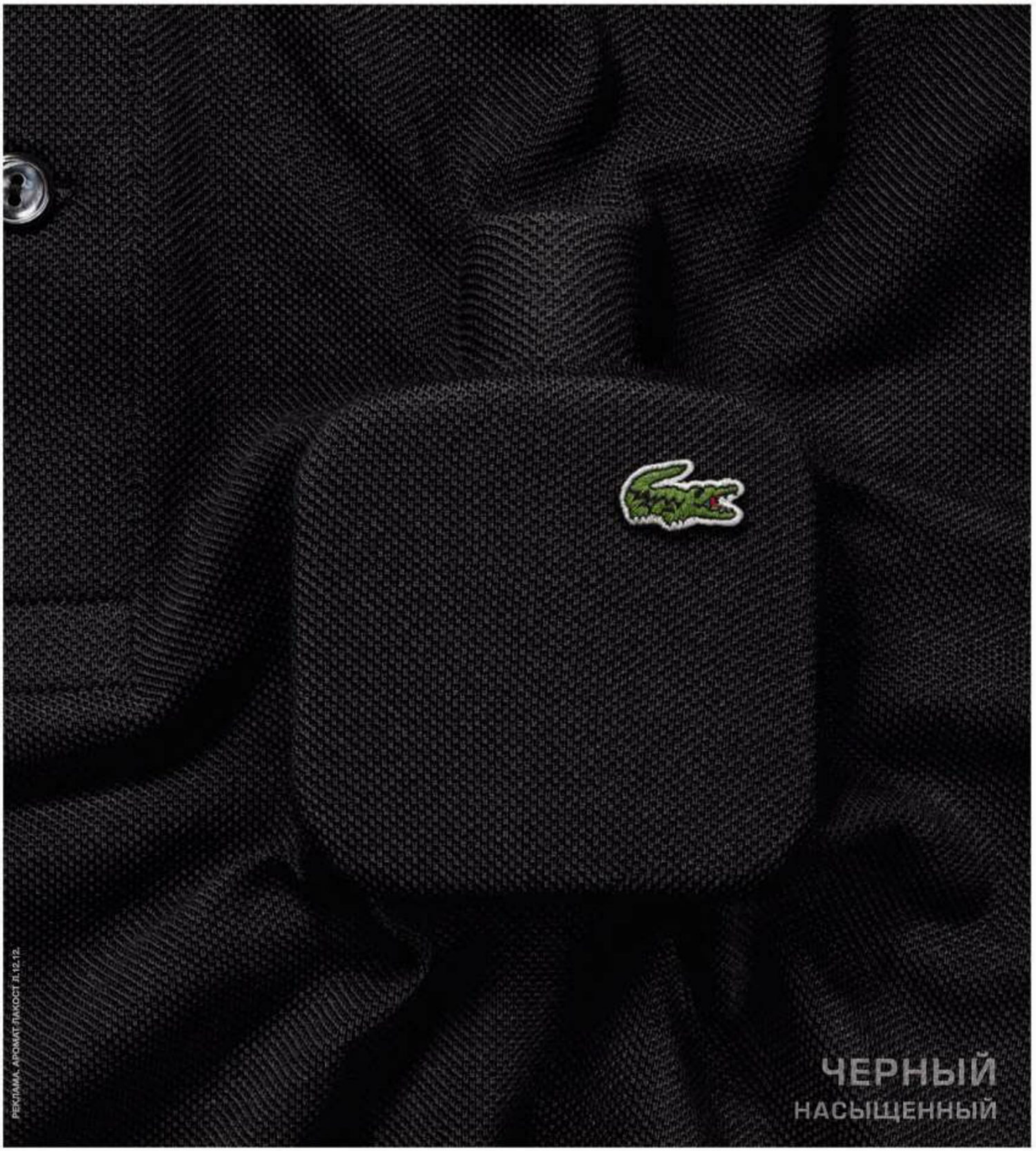
МОЙ ОТЕЦ ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ПРОСТО ОДЕРЖИМ ТАЙ-ЧИ. МОЖЕТ, МНЕ ТОЖЕ СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ?

Денис

МАЙКЛ ИРВИН, Д.М.Н., ДИРЕКТОР ЦЕНТРА ПСИХОНЕЙРОИММУНОЛОГИИ УНИВЕРСИТЕТА КАЛИФОРНИИ:

Твой старик знал, чем заняться. Тай-чи успокаивает нервную систему, снижает артериальное давление, избавляет от стресса и стимулирует иммунитет. Согласно опубликованному недавно в American Journal of Health Promotion докладу, за 12 недель занятий тай-чи можно снизить систолическое (верхнее) артериальное давление на целых 10 пунктов. А исследователи из Китая утверждают, что при ежеденельных занятиях этим боевым искусством риск сердечных заболеваний снижается на 28%. Так что почему бы не попробовать? Тем более, что когда освоишь базовый уровень, тебе потребуется уделять тай-чи не больше десяти минут в день, чтобы иметь все вышеописанные бонусы.

LACOSTE



НОВЫЙ EAU DE LACOSTE L.12.12 NOIR

ЛЕГЕНДАРНАЯ РУБАШКА-ПОЛО В КОЛЛЕКЦИИ АРОМАТОВ

Нужно ли удалять мозоли?

Олег

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ

Мозоли нужно смягчать, а не удалять, ведь они защищают точки наибольшего давления на подошвах. Оптимальный вариант — регулярно использовать смягчающие средства для мозолей и сухой кожи стоп.

Мне 23 года, а волосы уже начинают седеть, особенно по бокам заметно. В чем причина, и что мне делать?

Anuar

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д.М.Н.

Ранняя седина может быть вызвана либо перенесенным острым стрессом, либо хроническим стрессом (и тогда у тебя есть возможность противостоять!), либо генетическими причинами (и тут ты ничего не поделаешь). Попробуй разобраться в обстоятельствах своей жизни, ну и заодно посмотри на своих родственников по разным линиям. Возможно, после этого тебе станет ясно, почему волосы на твоих висках приобрели благородный серебристый оттенок. У тебя также есть возможность проконсультироваться с врачом-трихологом, который наверняка предложит тебе пройти обследование.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА
с Ариной Винтовкиной

ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ 30–40 МИНУТ БЕЗ ЭЯКУЛЯЦИИ — НОРМАЛЬНОЕ ДЛЯ МЕНЯ ДЕЛО. А ВОТ МОЯ ДЕВУШКА ПОРОЙ ОЧЕНЬ СИЛЬНО УСТАЕТ. ЭТО НОРМАЛЬНО?

ДАНИИЛ

Вопрос, укладывается ли описанная тобой ситуация в границы нормы или нет, — правильнее задать врачу. Мой же персональный сексуальный опыт свидетельствует о том, что подавляющее большинство твоих братьев по разуму управляются гораздо, гораздо быстрее. На мой непрофессиональный взгляд, если ты физически не способен кончить оперативнее (ни с другой девушкой, ни сам с собой), то причина, скорее всего, в сниженной чувствительности твоего орудия любви — и, боюсь, что исправить это без участия людей в белых халатах нереально. А если не исправлять, то придется тебе всю оставшуюся жизнь спать с профессиональными спортсменками, поскольку обычные человеческие женщины к таким нагрузкам не приучены.

Если же в других обстоятельствах ты финишируешь на “раз-два”, то дело, вероятно, в девушке и ее неумении как следует возбудить тебя. Имеет смысл показать ей, какими техниками ты пользуешься, когда, скажем так, выступаешь сольно. Уверена, она и сама будет рада разучить пару-тройку приемчиков, которые сделают ваш секс не таким энергозатратным и утомительным.

ХОЧУ ЗАТАЩИТЬ В ПОСТЕЛЬ КОЛЛЕГУ. НИКАКИХ ЧУВСТВ, ПРОСТО ВЛЕЧЕНИЕ. НО КОГДА К НЕЙ ПОДКАТЫВАЮТ ДРУГИЕ МУЖЧИНЫ, ВНУТРИ ПРЯМО ГОРИТ ЧТО-ТО. У МЕНЯ ГОЛОВА НЕ В ПОРЯДКЕ?

Руслан

Наоборот, все то. То, что ты называешь ревностью, — разбушевавшийся собственнический инстинкт. Плюс не нужно недооценивать вашу мальчуковую склонность к соревновательности. Ничего удивительного, что тебе становится не по себе при мысли, что кто-то другой первым получит доступ к телу. И, кстати, могу поспорить: девушка утратит всякую сексуальность в твоих глазах, если случится страшное, и кто-то из коллег действительно обскачет тебя на повороте. Опять же мои наблюдения за представителями породы самцовых свидетельствуют о том, что многие из вас предпочтут вообще не участвовать в забеге, чем быть вторым.

P.S. Я бы, к слову, тоже не стала. Но из соображений брезгливости.

МОЯ БЫВШАЯ УЕХАЛА В СТОЛИЦУ И ВОЗВРАЩАЕТСЯ РАЗ В ГОД ПРИМЕРНО НА МЕСЯЦ. В ЭТОТ МЕСЯЦ У НАС МОРЕ СЕКСА И ВЕСЕЛЬЯ, А ПОТОМ ОНА УЕЗЖАЕТ И СНОВА БРОСАЕТ МЕНЯ. Я ПОНИМАЮ, ЧТО МНОЙ ПОЛЬЗУЮТСЯ КАК ЗАПАСНЫМ АЭРОДРОМОМ, НО НИЧЕГО НЕ МОГУ ПОДЕЛАТЬ. ТАК УЖЕ ТРИ ГОДА... ЭТО ПЛОХО — ВОЗВРАЩАТЬСЯ К ПРОШЛОМУ?

Jim Cim

Плохо, плохо... Особенно так неконструктивно, как это делаешь ты. Будь ты способен воспринимать месяц веселья и секса без обязательства как месяц веселья и секса без обязательства — ты был бы счастлив, что тебе досталась именно такая экс. Но это не твой случай. Что касается совета, как перебороть себя, — самый простой способ не попадаться на крючок экс — не попадаться ей даже на глаза. Не созваниваться, не списываться, не встречаться. Слаб характером? Подключи друзей — пускай, пока экс в городе, веселят тебя своими силами, держат подальше от телефона и компа (и поближе к девушкам, пригодным для отношений — не обязательно серьезным, любым). Уверена, если подойти в этому как к избавлению от вредной привычки, все получится.

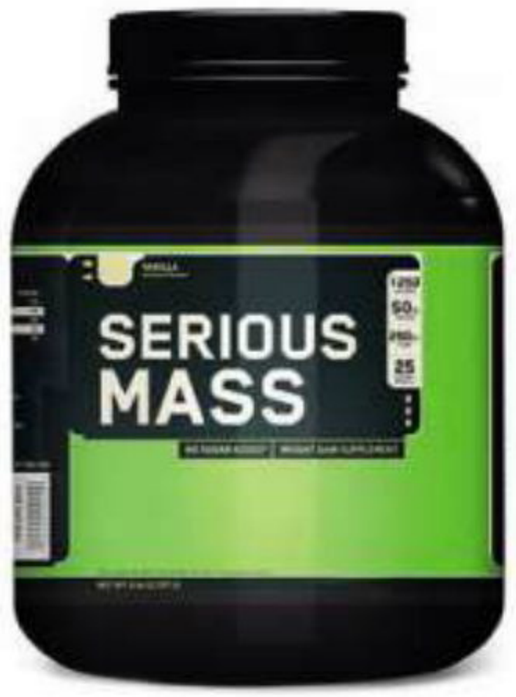
ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Попробовал спортивное питание на основе концентрата сывороточного протеина. Через 2 месяца у меня обнаружили повышенный уровень билирубина в крови. Позднее оказалось, что печень увеличена. Питаюсь правильно. Доктор мне сказал, что во всем виноваты добавки. Может ли это быть главной причиной?

Роман

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д.М.Н.

Роман, из нежелательных явлений, выявленных при применении спортивного питания того типа, что выбрал ты, наиболее известны: усиление перистальтики кишечника, тошнота, жажда, вздутие живота, колики, снижение аппетита, слабость и утомляемость, головная боль... Как видишь, побочных действий хватает, но повышения билирубина и увеличения размеров печени среди них нет (хотя они, чисто теоретически, не исключены). Поскольку причин для этих изменений — великое множество (от погрешностей в диете до вирусного гепатита), рекомендую еще раз обратиться к гастроэнтерологу или к специалисту по заболеваниям печени — гепатологу. От приема спортивного питания, на время выяснения всех обстоятельств твоего дела, рекомендую воздержаться.



LACOSTE

НОВЫЙ EAU DE LACOSTE L.12.12 NOIR
ЛЕГЕНДАРНАЯ РУБАШКА-ПОЛО В КОЛЛЕКЦИИ АРОМАТОВ

“НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?”

Я поехал в командировку, и там коллега затащил меня в бордель. Я ничего не хочу сказать в свое оправдание, но вот задумался: насколько это нормально для женатого мужчины?

МН: Это тревожный звоночек. Хоть тебя и “затащили” туда, но, похоже, ты не очень-то сопротивлялся, а в следующий раз будешь упираться еще меньше. Однажды изменив жене, ты с большой долей вероятности сделаешь это снова. Не пускай это дело на самотек. Реши принципиально, что для тебя важнее: немного повеселиться или создать семью на долгие годы. Если ты действительно мечтаешь о крепкой семье, придется держать себя под контролем, и ничего нового мы тут тебе не скажем.

● НЕНОРМАЛЬНО ○ НОРМАЛЬНО

Два-три раза в день занимаемся сексом с женой (недавно поженились). Также хожу в тренажерный зал, хочу быть как Сильвестр Сталлоне. Как часто можно заниматься сексом при желании набрать мышечную массу? Мне 35 лет.

Дмитрий

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д.М.Н.

Взаимосвязь между сексом с женой и желанием стать как Сильвестр Сталлоне — весьма туманна. Сексом можно заниматься столько, сколько позволяют желание и биологическая/физическая возможность! И интенсивность этих занятий, скорее всего, не скажется негативно на твоей мышечной массе. Скорее, даже наоборот. Как известно, секс (и связанные с ним химические процессы в организме) укрепляют сердце, сосуды и иммунитет, что в зале пригодится. Кроме того, установлено: во время эякуляции в твою кровь выбрасывается, помимо прочих, гормон роста. А он-то тебе и нужен!

ШОРТ-ТРЕК

ТАТЬЯНА БОРОДУЛИНА

Не теряй время зря, узнай, что ты должен делать быстро, чтобы тебя любили женщины. Список нам надиктовала Татьяна Бородулина, которая выиграла столько конькобежных чемпионатов России и Европы, что знает про скорость все.

ВОЗРАСТ: 28 ЛЕТ
РОСТ: 156 СМ
ВЕС: 51 КГ
ПОБЕДЫ: ПЯТИКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ, ДЕЙСТВУЮЩАЯ ЧЕМПИОНКА РОССИИ

БЫСТРО...

1. Соображай
Ты должен уметь мгновенно принимать решения даже в критической ситуации. Что значит “мгновенно”? Быстрее женщины.

2. Раздевайся
Я уже сняла с себя все, что только можно, а ты все еще возишься с рубашкой, которая застряла в ширинке. Запомни: так быть не должно!

3. Собирайся
Мужчина-копуша не вызывает у женщин материнских чувств. Он вызывает у нас желание ускорить медлительного кавалера пинком.

4. Ези на машине
Не обязательно гонять все время, главное, обладай этим навыком. Вдруг у меня неожиданно начнутся схватки, и нам с тобой придется нестись в роддом?

5. Бегай
Если ты быстро бегаешь по льду или по беговой дорожке, у тебя обязательно будет красивое тело.

МЕДЛЕННО МУЖЧИНА МОЖЕТ...

Бриться Особенно, если ты делаешь это опасной бритвой — старомодно и дико сексуально.

ФОТО: ФИЛИПП ЖАН-ПЬЕР НДЗАНА, ВИЗАЖ: НАДЯ ЛУКИНОВА, СТИЛЬ: ИЛЬЯ ФОМИЧЕВ

реклама

JACQUES LEMANS

Automatic

Официальный дистрибьютор Time trade www.time-trade.org

Модель 1-1731B
Стоимость - 19 680 руб.*

vk.com/chasovoysalon315
facebook.com/chasovoysalon315

САЛОНЫ 3-15 ЧАСОВ
www.3-15.ru т. +7(495)789-73-22

www.jacques-lemans.ru

МН'15 ИСТОРИЯ

ОТ РЕДАКЦИИ:

15 лет назад, в январе 1998 года, вышел в свет первый номер русского издания журнала Men's Health. Весь 2013 год мы будем праздновать юбилей с помощью этой рубрики – "МН15". Здесь ты узнаешь об истории журнала в России, деятельности Men's Health во всем остальном мире и самом дорогом, что у нас есть, – наших читателях.

НОМЕР: **130**
ТИРАЖ: **295 000**
ОБЪЕМ: **148 СТРАНИЦ**
ПЕРИОД ПРОДАЖ: **АВГУСТ 2009**
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: **КИРИЛЛ ВИШНЕПОЛЬСКИЙ**

СОВЕТ ИЗ ЭТОГО НОМЕРА:

"Увидел перед капотом лису или, например, зайца – не рви руль в сторону: либо тормози, если остается достаточно места, либо надейся на то, что зверь сам успеет проскочить".

КОНКУРС ИЗ ЭТОГО НОМЕРА:

"PRO-Движение Men's Health". Мы предложили читателям устроить оригинальную акцию во славу любимого журнала. Главный приз, кроссовер Toyota RAV4, достался учителю биологии Дмитрию Гудушу: он украсил флагом МН ялтинскую горную вершину Шайтан-Мердвен и провел под эгидой журнала молодежный футбольный турнир в Зябликове. Ретроскутер за 2-е место достался Ксении Шляховой из Ставрополя (она превратила город в спортивный зал), а Евгений Перевалов и Сергей Вьюник из Твери получили по велосипеду за семейный автопробег и тематическую МН-вечеринку, соответственно.

ИЗ РУБРИКИ "ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ":

Александр Овечкин: "На память о чемпионате мира 2008 года у меня остался кулон из серебряного доллара. Я еще в самом начале игры на собрании в центре круга заметил, что подо льдом монета (наверное, на удачу кто-то залил), и мы с Ильей Никулиным решили в случае победы ее обязательно достать. После финальной сирены разбил лед коньком и достал этот самый доллар. Теперь у нас с Никулиным у каждого по кулону из него. Получилось красиво".

ДРУГИЕ СОБЫТИЯ АВГУСТА 2009 ГОДА

6 АВГУСТА

Исследователи из Университета Северной Каролины объявили, что расшифровали геном вируса иммунодефицита человека ВИЧ-1. Это открытие стало важным шагом в борьбе со СПИДом.

13 АВГУСТА

В возрасте 94 лет скончался легендарный Лес Пол (настоящее имя Лестер Уильям Полсфусс), гитарист-экспериментатор и один из изобретателей одноименной электрогитары, ставшей настоящим символом рок-н-ролла. С Les Paul сводили с ума стадионы такие парни, как Джордж Харрисон, Слэш, Кит Ричардс, Билли Джо Армстронг и Джимми Пейдж.

28 АВГУСТА

Двукратная олимпийская чемпионка, россиянка Елена Исинбаева установила новый мировой рекорд в прыжках с шестом, выпрыгнув на 5,06 метра на соревнованиях в Цюрихе. Кажется, Елена может бить мировые рекорды с закрытыми глазами – этот, например, был 27-м на ее счету (по состоянию на июль 2013 года их уже 28 – МН).

ЖУРНАЛ О ТОМ, КАК УСТРОЕН МИР

Популярная Механика

ПОЛНАЯ ВЕРСИЯ НОМЕРА В ТВОЕМ ПЛАНШЕТЕ

iPad
Samsung Galaxy Tab

Теперь и бесплатная LITE-версия!

МН'15 ГЕОГРАФИЯ

ОТ РЕДАКЦИИ:

Men's Health — крупнейшее в мире мужское издание. Под этим брендом выходит 39 журналов в 46 странах мира, а совокупная аудитория МН — более 24 млн человек. Продолжаем изучать географию бренда МН. Взять, например, Китай.

ЖУРНАЛ: MEN'S HEALTH CHINA
ТИРАЖ: 780 000
ИЗДАЕТСЯ: С 2003 ГОДА
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: ЖУ СОНГ (ZHOU SONG)

СТРАНА: КИТАЙ
ПЛОЩАДЬ: 9 596 960 КВ. КМ (3-Я В МИРЕ)
СТОЛИЦА: ПЕКИН
НАСЕЛЕНИЕ: ОКОЛО 1,35 МЛРД. КИТАЙ — САМАЯ НАСЕЛЕННАЯ СТРАНА НА ПЛАНЕТЕ.

ФОРМА ПРАВЛЕНИЯ: НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА
СОСТАВ: КНР РАЗДЕЛЯЕТСЯ НА 23 ПРОВИНЦИИ, 5 АВТОНОМНЫХ РАЙОНОВ, 4 ГОРОДА ЦЕНТРАЛЬНОГО ПОДЧИНЕНИЯ И 2 СПЕЦИАЛЬНЫХ АДМИНИСТРАТИВНЫХ РАЙОНА.
АРМИЯ: КИТАЙ ИМЕЕТ КРУПНЕЙШИЕ В МИРЕ ПО ЧИСЛЕННОСТИ ВООРУЖЕННЫЕ СИЛЫ (1 483 000 ЧЕЛОВЕК).

ПРИМЕЧАНИЕ:

Вместо характерной публикации в этот раз мы решили показать тебе, как наши иностранные коллеги оформляют журнал. Только посмотри на этих парней на обложках! Согласись, в их взгляде читается куда больше, чем можно было бы выразить словами.

ФАКТЫ О СТРАНЕ

В 8 из 10 случаев родители нынешнего поколения китайцев женились по выбору и одобрению своих профессиональных союзов (обществ, связанных родом деятельности, — рабочих, политиков и т.д.).

1 030 052 000 — количество абонентов мобильной связи в Китае согласно собранной в середине прошлого года статистике. Сейчас это число еще больше, и, как ты мог догадаться, по этому параметру Поднебесная — первая в мире.

25% всех собранных за прошлый год автомобилей сошли с конвейера в Китае. С 2009 года страна лидирует в мировом автомобилестроении и автопотреблении.

7 региональных диалектов китайского языка используются по сегодняшний день. Они так сильно различаются по произношению, что жители разных частей Китая могут не понять друг друга.

RAYMOND WEIL
GENEVE

ТОЧНОСТЬ –
МОЁ ВДОХНОВЕНИЕ

Maestro

Автоматический хронограф
Запас хода: 38 часов
Сапфировое стекло с двусторонним антибликовым покрытием
Ремешок из кожи теленка

www.raymond-weil.com

Реклама

LPI

Москва: сеть салонов Time Avenue, ТЦ «Атриум» (495) 937-62-05; ТРЦ «Европейский» (495) 225-73-54; ТЦ «Золотой Вавилон» (499) 270-57-21; ул. Петровка, 17/1 (495) 621-96-33; ТЦ «Капитолий» (495) 641-12-81; салон Conquest, ул. Новослободская, 4.
С полным списком авторизованных точек продаж можно ознакомиться на сайте: www.lpirus.ru
LPI RUS эксклюзивный дистрибьютор Raymond Weil в России.

КОНКУРС "ГЕРОЙ MEN'S HEALTH"

ОТ РЕДАКЦИИ: С декабря прошлого года самые спортивные и амбициозные из наших читателей боролись за право появиться на обложке и страницах любимого журнала. Масштабный конкурс наконец подошел к концу, о чем ты, наверно, догадался, едва взглянув на обложку этого номера. Предлагаем тебе посмотреть на лидеров читательского голосования — именно из этих серьезных ребят редакционное жюри выбрало пятерых победителей.

1 АНДРЕЙ МЕНЯЧИХИН

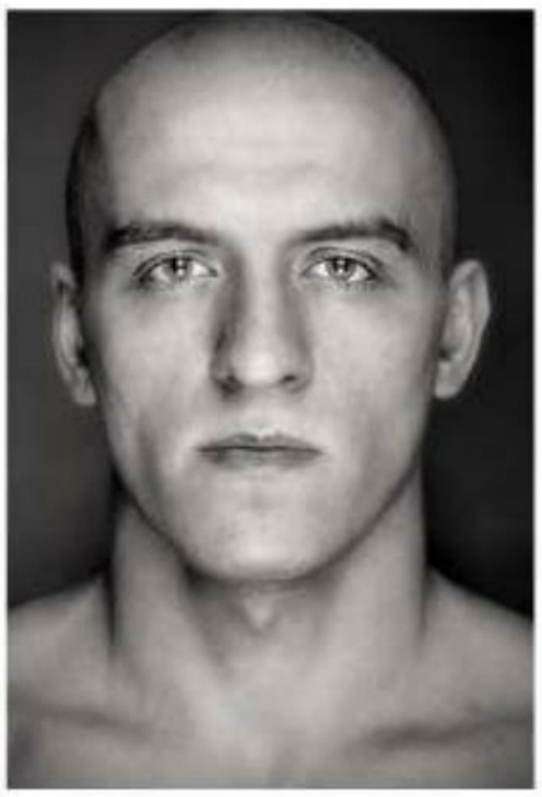
(выступал под псевдонимом "Эндрю Кью"), Москва, 25 лет

"Двойной разрыв мениска, разрыв "переднего креста", разрыв боковой связки — вот далеко не полный список того, что со мной произошло. Но квалифицированное врачебное вмешательство, сила воли и, конечно, тренировки — и я могу уверенно встать на обе ноги и продолжить занятия спортом".

2 ДЕНИС ЧЕРНИЧЕНКО

Москва, 28 лет

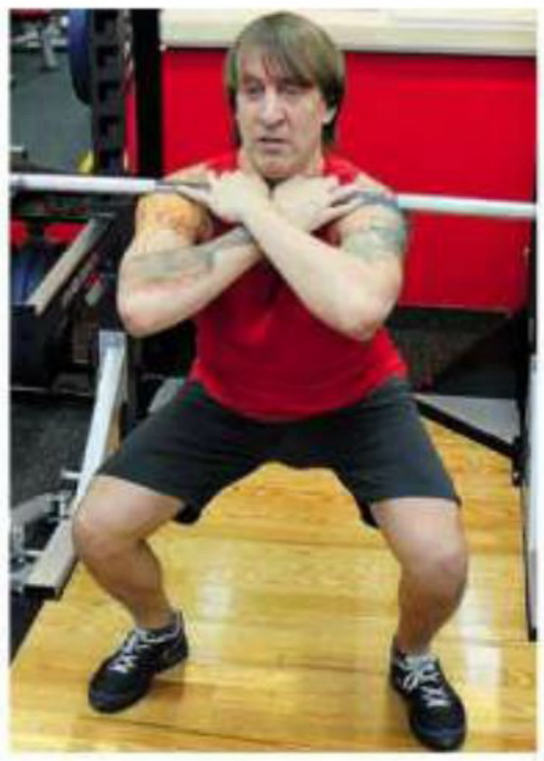
"Пока учился в выпускном классе, стал посещать секцию бокса. Затем 3 года в колледже родного города пролетели в погоне за дипломом техника-технолога по ремонту автомобильного транспорта. В вечернее время продолжал совершенствовать технику бокса".



3 ЯРОСЛАВ БРИН

Иркутск, 30 лет

"Как и большинство населения РФ, я толстожопый, ленивый и относительно умный. Весьма относительно. Я обычный парень, цифровой, некурящий, въедливый и противный. Крупнотонажный, долгосрочный, мгновенного действия, готовый к работе, отказоустойчивый".



4 ИГОРЬ КОНОНЕНКО

Санкт-Петербург, 45 лет

"Про себя завтрашнего: восхождение на Килиманджаро и к Мачу-Пикчу, овладение роковым вокалом, больше тренировочного времени уделять растяжкам. Любителям говорить о возрасте предлагаю смотреть бой за звание чемпиона мира по боксу между Хопкинсом и Паскалем".

5 АЛЕКСЕЙ ТРУХАЧЕВ

Владивосток, 22 года

"Я снимаюсь для модельных агентств Владивостока, Москвы, Санкт-Петербурга и Китая. Кроме того, работаю на судне".

6 АНТОН ШЕШУНОВ

Москва, 25 лет

ФИНАЛИСТ! (см. стр. 136)

7 МАКСИМ БИЛЕНКО

Екатеринбург, 29 лет

ПОБЕДИТЕЛЬ! (см. стр. 137)

8 ОЛЕГ КАЛАУШИН

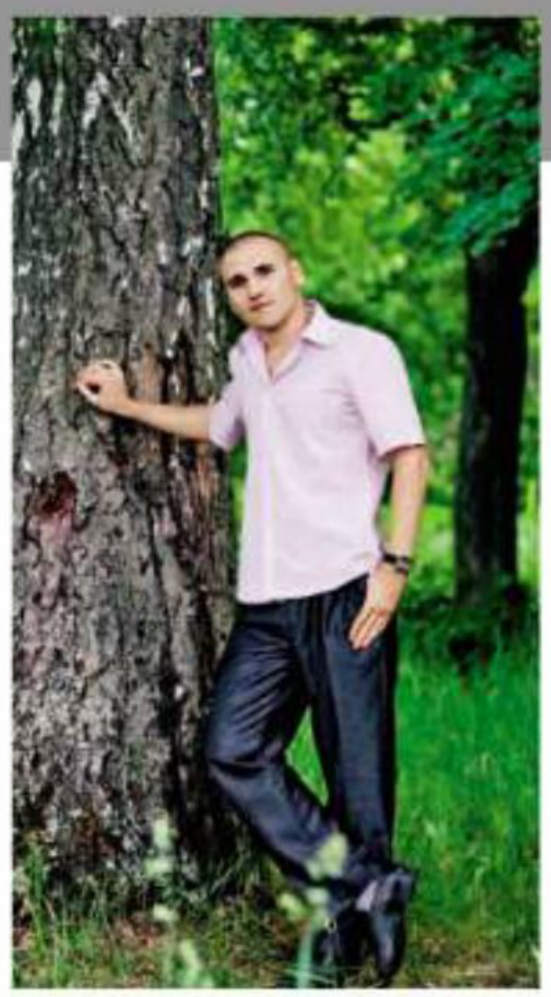
Пермь, 22 года

"Мое хобби — коллекционирование монет. Началось все с того, как я в 9 лет на огуречной грядке нашел монету 1853 года".

9 ДМИТРИЙ АКИМОВ

Иркутск, 19 лет

"В настоящий момент являюсь служащим ВДВ. Если сказать от души, я просто очень счастливый человек!"



10 ЕВГЕНИЙ АЛЕКСАНДРОВ

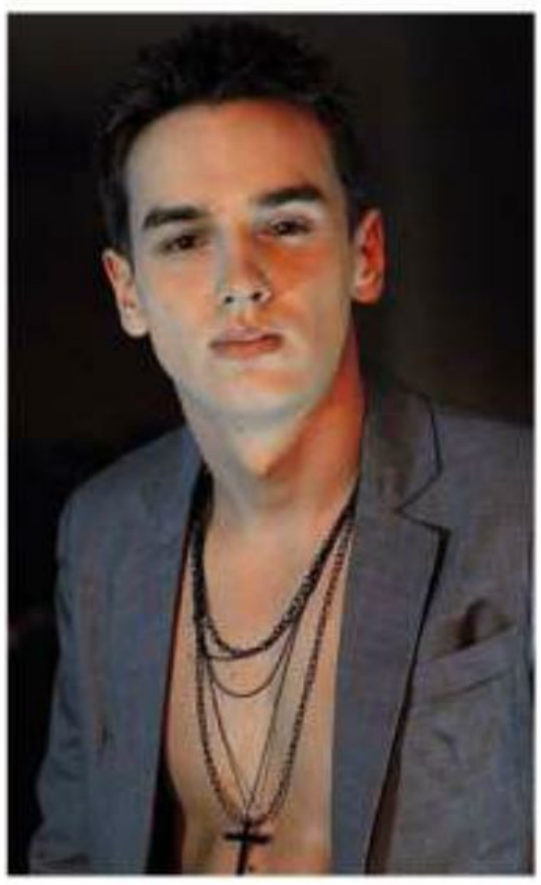
Иркутск, 26 лет

“Я многим занимаюсь в жизни, на все я руки мастер разных сфер, живу на благо и служу отчизне, для подражания завидный я пример”.

11 ДМИТРИЙ СИРЕНКО

Омск, 23 года

ФИНАЛИСТ! (см. стр. 133)



12 КИРИЛЛ МАКСИМКИН

Москва, 19 лет

“Я студент. Учусь на втором курсе по специальности “политология”. Недавно решил попробовать себя как модель и снял свой имидж-клип”.

13 НИКОЛАЙ МИСЮРА

Можайск-10, 25 лет

ФИНАЛИСТ! (см. стр. 134)

14 АЛЕКСАНДР САМАРИН

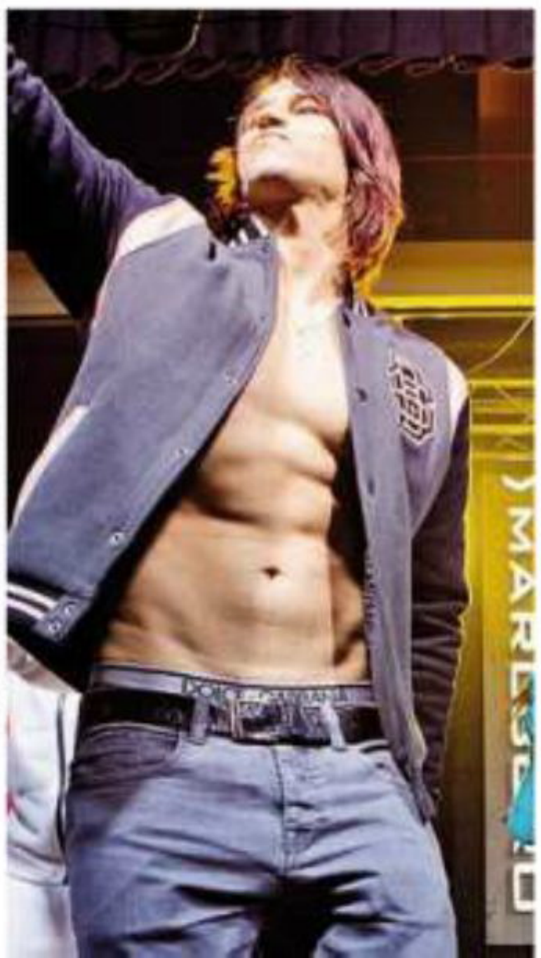
Тольятти, 24 года

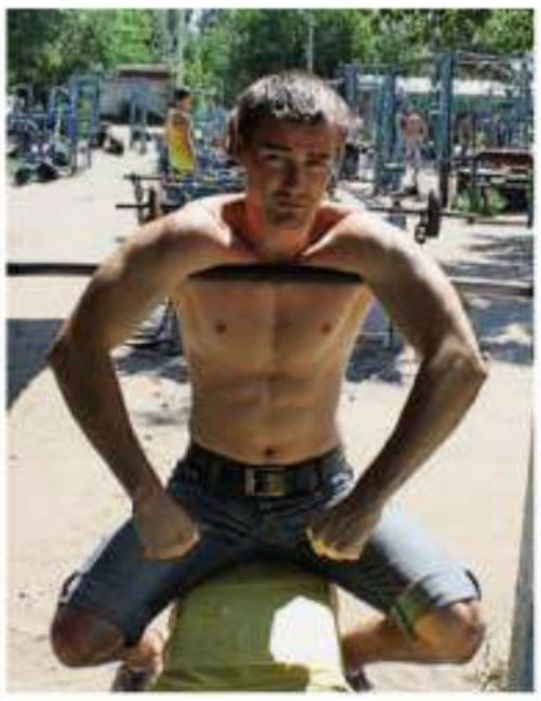
“Еще с колледжа начал читать ваш журнал. Смотрел на людей, одетых в модную одежду, и, естественно, сам хотел так выглядеть. Поглощал все советы, которые были в глянце, и с каждой прочитанной страницей чувствовал себя увереннее”.

15 СЕРГЕЙ ПАНЮКОВ

Красноярск, 22 года

“С 8 лет занимался плаванием, в 16 проплыл норматив мастера спорта. В надежде попасть в сборную России по плаванию уехал в Омск. Карьера спортсмена не задалась, зато вел аквааэробику для первокурсниц. Светлые времена!”





16 РУСЛАН ЗАХАРКИН

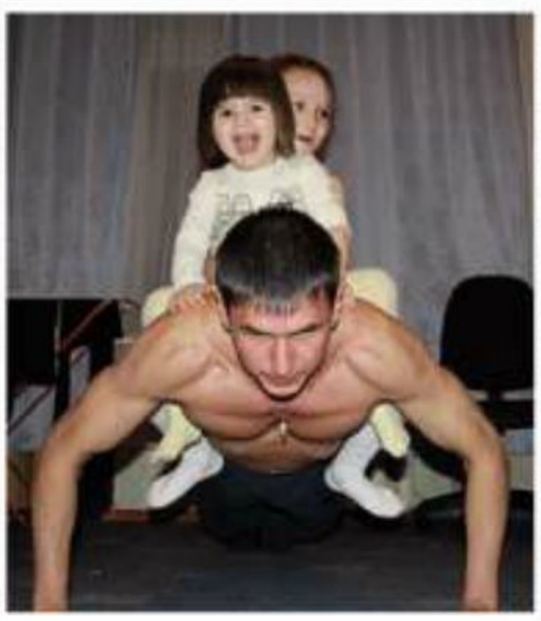
Москва, 20 лет

“Я веду пропаганду спорта и здорового образа жизни среди молодежи своего района, устраиваю открытые тренировки. Верю в то, что если человек сам не захочет измениться, — он не изменится”.

17 АНТОН РУДАНОВ

Москва, 24 года

ФИНАЛИСТ! (см. стр. 132)



18 ДЕНИС ЯЦЮК

Серпухов, 33 года

“Я женат, у нас две замечательные дочки. Вспоминаю себя в возрасте детей, понимаю, что именно на родителей дети хотят быть похожи. Поэтому увлечение фитнесом стало приносить в три раза больше удовольствия. Когда ты слышишь, как твои девчонки смеются, сидя у тебя на спине, пока ты отжимаешься, понимаешь — вот отличная мотивация!”

19 АРТЕМ САВИН

Челябинск, 26 лет

“Когда мне было 4 года, мама отдала меня в секцию у-шу. Прозанимавшись год, я серьезно заболел, и заниматься единоборствами мне запретили. Но в 6 лет я начал посещать секцию спортивной гимнастики и со временем стал кандидатом в мастера спорта. Про болезнь я больше никогда не вспоминал”.

20 СЕРГЕЙ НАГАЙЦЕВ

Москва, 27 лет

“Занимаюсь футболом 17 лет, кандидат в мастера спорта по легкой атлетике. Хочу удачно жениться и в 50 лет иметь такой же пресс, как сейчас”.

THIS IS RUNNOVATION

СДЕЛАЙ СОВЕРШЕНСТВО ВОЗМОЖНЫМ.

©2013 New Balance Athletic Shoe, Inc. Реклама. Беговая инновация.

Просыпайтесь и бегите. Спринт по лестницам.
Паркур по стенам. Отжимания. Приседания.
Обратно домой. Душ. Работа. Начало новой недели.
THIS IS RUNNOVATION.

new balance.com

TION.*

Москва: ТЦ «Метрополис», Ленинградское ш., д. 16; ТЦ «Европейский», пл. Киевского вокзала, д. 2; ТЦ «МЕГА Белая Дача», 14 км МКАД; ТРК VEGAS, 24 км МКАД; ТРЦ «АФИМОЛЛ Сити», Пресненская наб., д. 2 **Санкт-Петербург:** ТРК «Галерея», Лиговский пр-т, д. 30, литера А; «New Balance» Загородный пр-д, д. 37 **Ростов-на-Дону:** ТРК «Мегацентр Горизонт», пр-кт М. Нагибина, д. 32/2 **Екатеринбург:** ТЦ «Европа», ул. Ленина, д. 25

ЭЛЕГАНТНО

НАРИСОВАЛАСЬ

Все мы знакомы с байкой о том, что за жизнь мужчина объедает с женских губ до 3 кг помады. Проверить это невозможно, зато остальные факты о девушках и косметике, приведенные на этой странице, — неоспоримы.

ФОТО: PICDESK/HENRYK LOBACZEWSKI

1

Французские исследователи понаблюдали за дамами в серьезном возрасте (65–85 лет) и пришли к однозначному выводу: те, кто на протяжении всей жизни регулярно наносит макияж, в старости имеют хорошую осанку и лучше держатся на ногах. Многолетние упражнения в положении стоя перед зеркалом не проходят даром.

2

В СРЕДНЕМ В ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ НЕРАВНОДУШНАЯ К СВОЕЙ ВНЕШНОСТИ ГОРОДСКАЯ ЖИТЕЛЬНИЦА ТРАТИТ ГОД И ТРИ МЕСЯЦА НА НАНЕСЕНИЕ ВСЕВОЗМОЖНЫХ КОСМЕТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ.

3

45 МИНУТ ПРОВЕЛА В ДЕКАБРЕ 2012-ГО В МУСОРОПРОВОДЕ 20-ЛЕТНЯЯ ЖИТЕЛЬНИЦА МАГНИТОГОРСКА, ПОСЛЕ ТОГО КАК ПО ОШИБКЕ ВЫБРОСИЛА ПАКЕТ С НОВОЙ КОСМЕТИКОЙ И, САМО СОБОЙ, ПОЛЕЗЛА ЕГО ДОСТАВАТЬ. СПАСАТЕЛИ ПРИШЛИ НА ПОМОЩЬ, ЕСТЕСТВЕННО.

4

100% половозрелых россиянок хотя бы изредка пользуются тушью для ресниц и губной помадой. А самое невостребованное из привычных косметических средств — это румяна (нужны только половине женщин). Никогда не дари девушке румяна, это вообще как-то странно.

5

Опытным путем доказано: женщина с макияжем и мужчинам, и женщинам кажется более здоровой, более уверенной в себе и лучше зарабатывающей, нежели та же самая женщина без косметики на лице.

426

МИЛЛИАРДОВ ДОЛЛАРОВ В ГОД ТРАТЯТ ВСЕ ЖЕНЩИНЫ МИРА ВМЕСТЕ ВЗЯТЫЕ НА КОСМЕТИКУ И СРЕДСТВА УХОДА ЗА СОБОЙ, ЧТОБЫ ИЗ ПРОСТО ПОЛОВИНЫ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА ПРЕВРАТИТЬСЯ В ПРЕКРАСНУЮ ПОЛОВИНУ.

ИСТОЧНИКИ: CHEL.KP.RU, DAILYMAIL.CO.UK, PASSION.RU, RESEARCHGATE.NET, THEBEAUTYCOMPANY.CO

350

ОРГАЗМОВ В ГОД ДОЛЖЕН ПЕРЕНОСИТЬ ОБЫЧНЫЙ МУЖЧИНА, ЧТОБЫ ПРОЖИТЬ НА ЧЕТЫРЕ ГОДА ДОЛЬШЕ ТЕХ, КТО ОСТАЕТСЯ НА СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКОМ УРОВНЕ 90 ОРГАЗМОВ В ГОД.

ПОЗА МЕСЯЦА

ПРОГУЛКА НА ВЕРБЛЮДЕ

ЧТО ПРОИСХОДИТ?
Люди обнимаются ногами. Поскольку промежность каждого оказывается между бедер партнера, у человека с развитым воображением создается впечатление, что он сидит на двугорбом верблюде, как раз между горбов. Отсюда и название.

ФИШКА
В этой позе доступно такое же глубокое проникновение, как во время знаменитого “догги-стайла”, но только лицом к лицу с партнером. Попробовать ее стоит хотя бы потому, что у некоторых девушек от позиции “мужик сзади” побаливает спина. А тут дама лежит с комфортом, не страдает.

ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ
Одновременно с прогулкой на верблюде пальцами удобной руки стимулируй клитор партнерши (или область вокруг него — некоторым девушкам это нравится даже больше). Также в этой позе удобно, выйдя из партнерши, поглаживать клитор головкой пениса (когда попросит вернуться обратно — не перечь).

БРИТВА И МОЛЛЮСК

Кое-что о том, почему острые предметы лучше держать подальше от жизненно важных органов.

Послушай, ты, человек, который следит за собой и хочет казаться ухоженным во всех отношениях. Вот что пишут в серьезном журнале Sexually Transmitted Infections, который посвящен исключительно инфекциям, передающимся половым путем: когда ты бреешь лобок, ты сильнее рискуешь подхватить штуку с неприятным названием контагиозный моллюск — кожное заболевание, которое, помимо всего прочего, может передаваться партнерше. Причина в том, что лезвие нередко оставляет на коже микротравмы, через которые инфекция легко проникает в организм. Кроме моллюска, повышенную опасность в этом случае представляют также вирус папилломы человека и герпес. По словам исследователей, аккуратная стрижка триммером в этом смысле кажется безопаснее бритья. А вот как быть девушкам, они не говорят.

P.S. ВЕРБЛЮД, ПРИВЛЕКАЯ САМКУ, ПУСКАЕТ СЛЮНИ И НАДУВАЕТ ИХ ПУЗЫРЯМИ, А СОПЕРНИКОВ БЬЕТ И ПЛЮЕТСЯ В НИХ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

РЕКЛАМА

shop.replay.it

REPLAY

ШАУРМЕНАМИ НЕ РОЖДАЮТСЯ

Пока дачу и мангал не завалило снегом, успей порадовать себя и всех шаурмой по-домашнему — с ароматной курицей, но без привокзальной антисанитарии.

ПОЛЫЙ МАЛЫЙ

Огурец в шаурмячечном соусе должен быть без семян. И раз должен — значит будет.

ШАГ №1
Своим лучшим кухонным ножом отсеки обе огуречьи попы и разрежь огурец вдоль.

ШАГ №2
Зажми половину огурца в ладони срезом вверх и под наклоном держи его над доской.

ШАГ №3
Возьми ложку и выскреби на доску семена. Из второй половины — тоже.

ПОТРЕБУЮТСЯ

4 питы
700 г куриных бедер, без костей и кожи
500 г натурального йогурта
1 средний огурец
3 зубчика чеснока, измельчить
1 ч. л. зиры
½ ч. л. сушеного орегано
1 ст. л. оливкового масла
½ ст. л. красного винного уксуса
Сок 1 лимона
Соль, перец

Для дополнительной начинки подойдут (в любой комбинации):
Тонко нарезанный красный лук
Порезанный салат романо
Порезанные помидоры
Порезанные огурцы
Любой острый соус
Хумус

ПОДГОТОВЬСЯ

Замаринуй бедра

В большой миске смешай половину йогурта, два измельченных зубчика чеснока, зиру, орегано и лимонный сок. Хорошо посоли, поперчи, замешай в получившийся маринад курицу и оставь ее в холодильнике минимум на 2, максимум на 8 часов.

МИНУТЫ 0–3

Смешай соус

Пока угли доходят до идеальной кондиции, в миске смешай вторую половину йогурта, последний измельченный зубчик чеснока, мелко порезанный огурец, оливковое масло и уксус. Посоли, поперчи и отставь в сторону.

МИНУТЫ 4–19

Поджарь курицу

Выкладывай бедра (без остатков маринада) на решетку и жарь, переворачивая, до приятной корочки и до полной готовности — на это уйдет не более 8 минут. Сними курицу с огня и дай ей отдохнуть минут 5. В это время разрежь питы пополам и слегка поджарь на углях. Курицу нарежь тонкими полосками и напихай в хлебные карманы, залей соусом, а сверху наложи всего, что выбрал для сервировки.

P.S. В ОДНОЙ ПОРЦИИ ТАКОГО ДАЧНОГО БЛЮДА (ДВЕ ПОЛОВИНКИ ПИТЫ) — ОКОЛО 550 ККАЛ И, ВНИМАНИЕ, 60 Г БЕЛКА

ФОТО: CHARLES MASTERS, GETTY/FOTOBANK

РАСШИРЯЯ ГРАНИЦЫ ДОСТИЖИМОГО.

Одних он привлекает своим современным дизайном и великолепным оформлением, других-технологическим совершенством, мощными двигателями и функциональностью. Но никого BMW X3 не оставляет равнодушным. Созданный для того, чтобы с легкостью решать задачи любой сложности, BMW X3 станет Вашим надежным спутником в достижении целей. При этом ничего не помешает Вам наслаждаться каждой поездкой; интеллектуальная система полного привода BMW xDrive гарантирует отличное сцепление с дорогой, великолепную управляемость и превосходную маневренность. Эти и другие преимущества BMW X3 Вы сможете оценить на персональном тест-драйве, обратившись к своему официальному дилеру BMW «Авто-Авангард» или посетив сайт www.X3.bmw.ru

BMW X3 xDrive20d 1 910 000 РУБЛЕЙ.

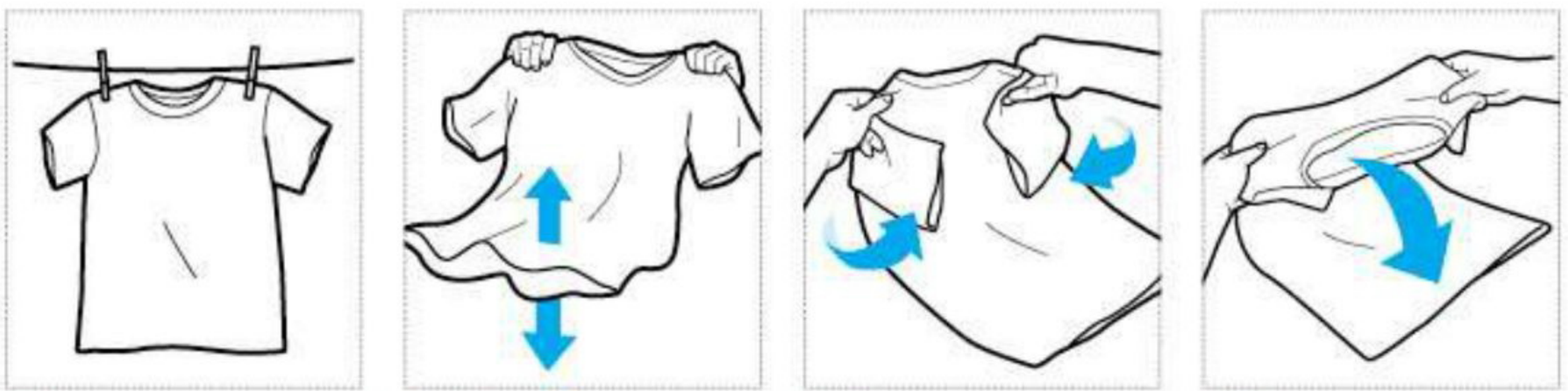
BMW EfficientDynamics
Меньше топлива. Больше динамики.

Авто-Авангард
Официальный дилер BMW
Москва
Новорижское ш., 8 км от МКАД
Тел.: (495)739 4444
www.bmw-avangard.ru

БЕРЕГИ ЛЮБИМУЮ

Дорогая сердцу футболка будет украшать тебя еще долго, если ты последуешь этим простым советам.

Мы знаем, ты не любишь гладить. Ну и не надо. Даже при таком раскладе у тебя есть шанс появляться на людях не в жеваном тряпье. В двух словах: правильно стирай, правильно суши и держи футболку в шкафу на вешалке, плечики которой должны проходить строго по плечевому шву (и никогда не вдевай вешалку через горло — только снизу). Если шкафа и вешалок в твоей пещере нет, тоже не беда.



1 Раньше белье вообще кипятили в кастрюлях, так что ж с того? От горячей воды футболка скоро выцветет, а отжим на максимальных оборотах оставит на ней суровые складки. Стирай изделия из хлопка в холодной воде, суши на веревке, не перегибая. (В сушильной машине сделай низкие обороты и температуру.)

2 Когда высохнет, возьми футболку за плечи, сантиметрах в трех от горла с каждой стороны, и хорошенько встряхни ее, чтобы расправить морщины, если таковые будут. Ткань держи крепко, но сильно не мни, а то будешь ходить с помятыми погонами.

3 Положи футболку на ровную поверхность вниз передом. В том месте, где рукава пришиты ко всему остальному, зажми ткань между указательным и средним пальцами (большой и указательный будут сверху, остальные — под рукавом). Теми, что снизу, сложи рукава — они должны как бы обернуть твой указательный палец...

4 ...и одновременно с этим начни складывать футболку пополам, тремя пальцами (средним, безымянным и мизинцем) поддерживая рукава в подвернутом положении. Сложил? Разгладь так, чтобы на ткани был полный штиль. Так и храни. Надевай по первому зову, не забывай стирать.

КАК ГОВОРИТСЯ

БИТЬСЯ ОБ ЗАКЛАД

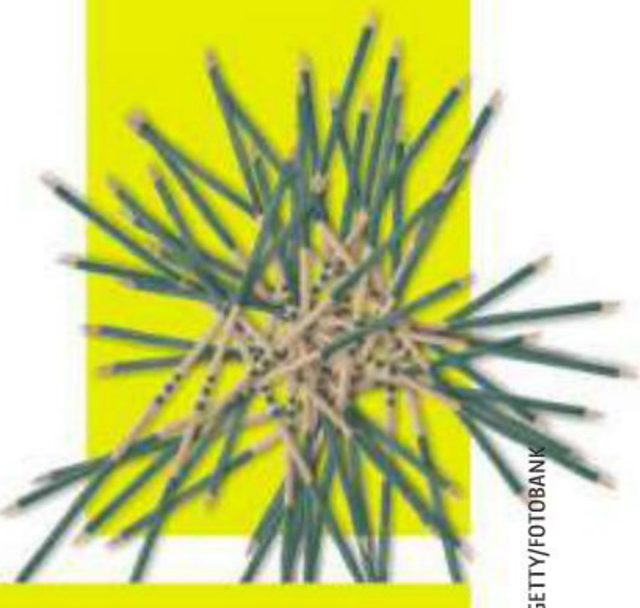
Биться — значит драться, об этом и идет речь в знакомой каждому фразе. В старину спорные вопросы решались силой, а победителю доставался "заклад" — то, на что спорили. "Бьюсь об заклад" значит "готов драться, чтобы доказать свою правоту".

НЕ АХТИ КАКОЙ

"Ах ти!" — стародавнее выражение изумления, где "ти" — старая форма местоимения "тебе" (получается буквально "ах тебе!"). А "не ахти" значит, что никаких ахов тебе не полагается, ничего удивительного в тебе (или в ком-то еще) нет.

В БИРЮЛЬКИ ИГРАТЬ

Ты, может, думаешь, что игра микадо (когда из кучи палочек надо убирать по одной так, чтобы не потревожить остальные) — заморское ноу-хау. Так знай, что дети на Руси играли в то же самое, называлось это "бирюльки". А взрослые стали называть так всякую незначительную ерунду.



P.S. ПО МНЕНИЮ ДАМ, НА ПЕРВОМ СВИДАНИИ МУЖЧИНА В КОСТЮМЕ В 3 РАЗА СИМПАТИЧНЕЕ МУЖЧИНЫ В ФУТБОЛКЕ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ТЕЛЕФОН ИНФОРМАЦИОННОЙ ЛИНИИ 8 800 100 18 18
MEXX-SHOP.RU

MEXX

МАКСИМУМ ПОДВИЖНОСТИ

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

КОНСТАНТИН КАЗАКОВ

ВОЗРАСТ: **28 ЛЕТ**
РОД ЗАНЯТИЙ: **РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТОВ ДЕПАРТАМЕНТА БЕЗОПАСНОСТИ ИТ**
РОСТ: **184 СМ**
ВЕС ДО: **125 КГ**
ВЕС ПОСЛЕ: **83 КГ**
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: **1 ГОД 2 МЕСЯЦА**

Вес набрал за годы учебы в вузе. Потом появилась машина, которая усугубила проблему. А поздние ужины, пиво, фастфуд и прочие синтетические радости жизни доделали дело — ура, 125 кг! И вот в один прекрасный день я потерял сознание в метро — дай бог здоровья и счастья людям, которые вытащили меня из вагона и оказали первую помощь. Врачи сообщили, что 26-летнее сердце не справляется с нагрузкой. В тот же день я впервые за долгое время сделал марш-бросок от метро до дома — прошел 1,5 км без остановок. Потом купил абонемент в бассейн, который посещаю до сих пор. От машины отказался на 90%, ходил пешком (бегать на первых порах не решался, дабы не угробить суставы), стал есть в три раза меньше, налегал на творог, отварное мясо, овощи/фрукты. За первый месяц потерял всего 1,5 кг — как это меня тогда разозлило! Зато за второй — 3, потом — 7 и т.д. Помогли семь простых правил:

1. Максимум подвижности, даже если ты офисный работник.
2. Не надо съедать все продукты за один раз. Старайся построить рацион на моноблюдах, т.е. с утра — творог, в обед — овощи, на ужин советую попробовать маринованную в кефире с соевым соусом говядину, обжаренную без масла.
3. Праздники и шашлыки должны быть! Но только если ты уверен в том, что в этот же день израсходуешь лишние калории.
4. Спорт! И не надо тратить на него все дни напролет. Достаточно 1-2 часов в день при условии, что нагрузки постоянные. Мой выбор — бассейн.
5. Перед тем как съесть или выпить что-то вкусное и вредное, подумай: станет ли тебе легче и счастливее жить?
6. В доме должны быть весы. Не надо их бояться и пытаться раздавить в гневе.
7. Научись видеть себя и свое тело в будущем. Задумывайся об этом хотя бы раз в день (но не доводи до нарциссизма).

Если и ты смог взять волю в кулак и сбросить лишние килограммы, расскажи об этом всем! Стань примером для других! Свою историю и фото “до/после” присылай на elementarno@imedia.ru. К тому же у тебя есть шанс выиграть многофункциональные часы для фитнеса Suunto Quest и возможность стать победителем по итогам 2013 года (за это тоже полагается ценный приз).

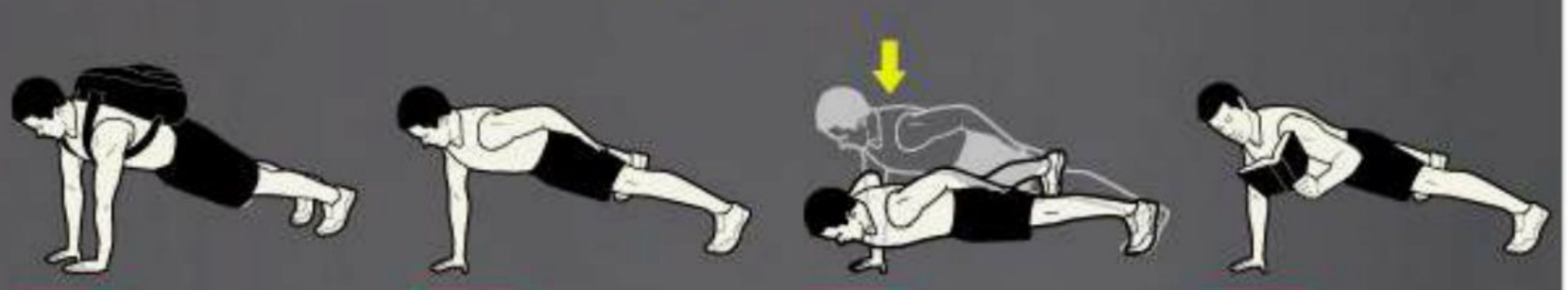
P.S. ПО ДАННЫМ УЧЕНЫХ, ТЕ, КТО ВСТАЕТ РАНО (ОКОЛО 8 УТРА), СЪЕДАЮТ ЗА ДЕНЬ МЕНЬШЕ ТЕХ, КТО ВСТАЕТ ПОЗДНО

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

* Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу.

ТОЛЬКО БЕЗ РУКИ!

Ты давно хотел научиться отжиматься на одной руке. Ну что ж, настало твое время.



ШАГ 1:

Укрепи грудь

4 дня в неделю надевай тяжелый рюкзак — и вперед. Сначала отжимайся сколько сможешь. Отдохни и отжимайся на одной руке с опорой: левая рука упирается в пол, а правая — в небольшую коробку или в стопку из трех-четырех книг. Сделал 5–10 повторов — передвинь книги под другую руку. Потом отодвинь книги и отожмись с близко поставленными руками — сколько сможешь. Потом снова книги, потом близко поставленные руки — по 5 подходов на каждый вид отжиманий.

ШАГ 2:

Не падай

Почувствовал, что сил прибавилось? Продолжай качаться с рюкзаком, но добавь в свое расписание упражнения на баланс. Статичные упоры заставляют работать мышечную память и укрепляют мышцы кора. Прими положение для отжиманий, но широко расставь ноги. Оторви одну руку от пола и положи ее на заднюю часть бедра, сразу под ягодицей. Продержись в таком положении 15 секунд (или сколько выдержишь). Отдохни. Поменяй руки. Отдохни. Твоя цель — 3–5 подходов 4 дня в неделю.

ШАГ 3:

Первый пошел!

Забудь о рюкзаках и балансе, приступай к главному. Прими положение для отжиманий, ноги широко расставлены. Одной рукой упрись в пол прямо под плечом, другую положи на заднюю часть бедра. Напряги корпус и начинай опускать его, сгибая руку. При этом локоть не должен оттопыриваться вбок — разверни руку так, чтобы она сгибалась вдоль корпуса, не выступая за его пределы. Достигнешь нижнего положения — вернись обратно.

ШАГ 4:

Делай легко

Не вышло с первого раза? Тренируйся по несколько раз в день не менее четырех дней в неделю. Чем чаще будешь практиковаться, тем быстрее сила, мышечная память и чувство равновесия справятся с поставленной задачей.

ЭКСПЕРТ: ЗАК ИВЕН-ЭШ, ВЛАДЕЛЕЦ СПОРТЗАЛА UNDERGROUND STRENGTH GYM В НЬЮ-ДЖЕРСИ, США

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

СМАРТСПОРТ

Три очень полезных фитнес-приложения для твоего смартфона.

RUNKEEPER

Приложений для бега много, это — одно из лучших. Отслеживай расстояние, время, скорость, количество сожженных калорий, маршрут, а когда результаты пойдут вверх — разреши приложению делиться твоими рекордами в твоей ленте в Facebook. Есть также режимы для ходьбы и велотренировки. Бесплатно.

- **Платформы:** iOS, Android

DAILY WORKOUTS

Ты выбираешь продолжительность тренировки и ту часть тела, которую хочешь укрепить сегодня, а в ответ приложение тут же предлагает подходящую тренировку. Все очень наглядно, правда, набор упражнений ограничен и больше подойдет начинающим. (Для более продвинутых — есть наш журнал.) Бесплатно.

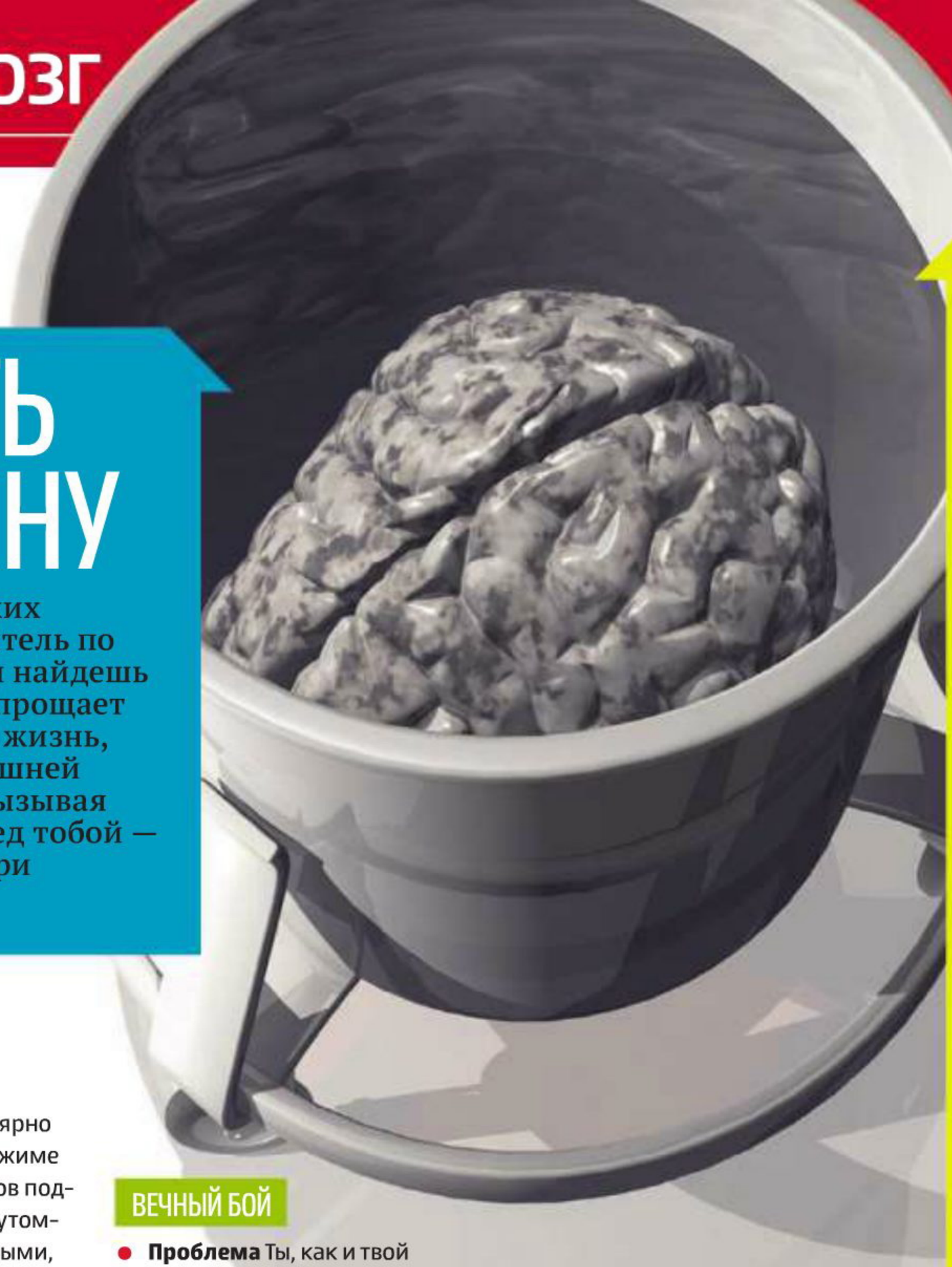
- **Платформы:** iOS, OS X, Android, Windows Phone, Windows 8, Windows RT

POCKET YOGA

Для начала “карманная йога” поинтересуется твоим уровнем подготовки, а потом предложит тренировку на 30, 45 или 60 минут. В ее арсенале полторы сотни поз (камасутра отдыхает). Так что скучать тебе не придется — тренировки не будут однообразными, и если ты не будешь лениться, то скоро придется менять свой уровень на более продвинутый. От 99 руб.

- **Платформы:** iOS, OS X, Android, Windows 8, Windows RT

P.S. В 1993 ГОДУ БРИТАНЕЦ ПЭДДИ ДОЙЛ СУМЕЛ ОТЖАТЬСЯ 1868 РАЗ НА ОДНОЙ РУКЕ ЗА 1 ЧАС. ЭТО ДО СИХ ПОР РЕКОРД



ОЧИСТЬ КОРЗИНУ

Обилие технических средств (путеводитель по лучшим из них ты найдешь в конце номера) упрощает и усложняет твою жизнь, забивая голову лишней информацией и вызывая зависимость. Перед тобой — три проблемы и три решения.

ВЫГОРАНИЕ

● **Проблема** Люди, регулярно работающие в онлайн-режиме в течение нескольких часов подряд, чаще других бывают утомленными, раздражительными, встревоженными. Специалист по поведению человека доктор Гэри Смолл называет это “техногенным истощением мозга”, которое стимулирует выработку кортизола и адреналина (гормоны стресса). Со временем все это ухудшает мыслительные процессы и негативно сказывается на областях мозга, отвечающих за настроение.

● **Решение** Проведенный в Гарварде эксперимент показал: негативные последствия “техногенного истощения мозга” тем незначительнее, чем больше разнообразных видов мозговой деятельности выполняет человек. После работы не утыкайся в фейсбук — порешай кроссворд, напиши стих... А еще важно не пренебрегать сном.

ВЕЧНЫЙ БОЙ

● **Проблема** Ты, как и твой компьютер, берешься сразу за много дел в надежде быстрее их все переделать: пишешь письмо, смотришь видео, читаешь статью, пролистываешь фейсбук, говоришь по телефону... При этом твоя эффективность не повышается, а заметно падает, как доказали в Стэнфордском университете. Более того, хронический стресс от такой многозадачности делает твою память более уязвимой для возможных повреждений.

● **Решение** Не фотографируй каждое блюдо, которое ты собираешься проглотить, не пиши в Twitter о том, на каком прекрасном концерте ты оказался, пока этот концерт не закончится. Делай одновременно всего одно дело, а потом уж делись впечатлениями. Лови момент.

АСОЦИАЛЬНОСТЬ

● **Проблема** “Запутавшийся в сетях технического прогресса мозг теряет фундаментальные социальные навыки, такие как: распознавание эмоций собеседника по мимике и улавливание малозаметных жестов, которые могут многое сообщить о настроении и намерениях человека”, — предупреждает доктор Гэри Смолл.

● **Решение** В своей книге “iМозг” Смолл советует почаще оказываться в тихой, не подключенной к интернету обстановке, пусть даже ненадолго. Например, объяви спальню территорией без телефона и не нарушай заведенных правил.

ЛЕДНИКОВЫЙ ПЕРИОД

Попьешь ледяной воды — и начинает сводить мозг где-то за переносицей. Знакомо? Американцы так и говорят: “отморозил мозг”. Как его согреть обратно, рассказываем.

Это неприятнейшее ощущение связано с резким понижением температуры в пасти, в частности в той области, где соединяются мягкое небо и твердое. В результате раздражается целый пук нервных окончаний (крылонебный ганглий), что провоцирует резкий и болезненный приток крови к передней части мозга (чтобы тот не переохладился). Твоя задача — как можно быстрее отогреть этот ганглий теплой водой (хлебнув, например, из-под крана). А чтобы такого не повторялось, ешь замороженные пельмени только маленькими кусочками и запивай их маленькими глотками, чтоб рот успевал согревать еду.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

P.S. ПО СТАТИСТИКЕ, СОВРЕМЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК В ДЕНЬ ПОЛУЧАЕТ В 5 РАЗ БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ, ЧЕМ 30 ЛЕТ НАЗАД

Новые открытия: Сургут, Иркутск, Волгоград.
Информационная линия: 8 800 100 93 39

РЕКЛАМА

Calvin Klein Jeans

Ар Си Кей Ар Кик

КАКАЯ КРАСОТА СНАРУЖИ

Очищая апельсин, ты лишаешь себя половины апельсина, ведь в его кожуре столько всего хорошего и нужного. Не пролистывай эту страницу — и ты не захочешь выбрасывать даже картофельные очистки.

Кожура многих овощей и фруктов изобилует полезными веществами — это факт. Чтобы не перечеркнуть всю эту пользу, делай две простые вещи: ешь дары природы целиком и тщательно мой их перед этим — лучше специальной щеткой, чтоб уж наверняка избавиться от всего постороннего. А теперь — коротко о том, чья шкура чем хороша.

Тыква, кабачок, баклажан

Их оболочка богата цинком — элементом, который не только поддерживает твои репродуктивные способности, но и необходим для здоровья кожи и ногтей. А еще там есть каротин — он снижает риск болезней сердца и предохраняет от онкологических заболеваний.

Картофель

Диетологи предлагают тебе по-новому взглянуть на картофельную оболочку: кожура этого клубня снабжает организм клетчаткой, помогает тебе соображать быстрее за счет содержащегося в ней калия (он улучшает снабжение мозга кислородом), держит в тонусе мышцы сердца (скажи спасибо фосфору), заряжает железом, цинком и витамином С.

Цитрусовые

Цедра способна улучшить пищеварение и ускорить обмен веществ, она богата флавоноидами, снижающими риск ишемии и тромбозов, понижает уровень холестерина в крови и, в качестве приятного бонуса, усиливает твой иммунитет.

Яблоки и груши

Если ты зачем-то чистишь яблоки и груши, то перестань. Кожура яблок содержит пектин, помогающий избавляться от излишков образующегося в печени холестерина, а шкурка груш — прекрасный источник клетчатки (средняя груша с кожурой содержит аж 16% рекомендуемой суточной нормы). Она способствует пищеварению и благоприятно сказывается на обмене веществ.

ЖУЙ, ГЛОТАЙ, СООБРАЖАЙ

Три простых продукта, которые всегда готовы разогнать твой главный компьютер.

МОЛОКО

Один стакан в день, и твоя способность запоминать и вспоминать слегка улучшится. **(Университет штата Мэн)**

ИНЖИР

Богат железом, которое нужно для выработки серотонина, улучшающего работу мозга. **(American Journal of Clinical Nutrition)**

ЖВАЧКА

Помогает сконцентрироваться. Собираешься взяться за большое серьезное дело — жуй. **(Университет Сент-Лоуренс)**

ФОТО: LEGION-MEDIA, DIOMEDIA

ЭКСПЕРТ: НАТАЛЬЯ КИРИЛЛОВА, ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ ЦЕНТРА КОСМЕТОЛОГИИ И ЭСТЕТИКИ “ПОСОЛЬСТВО КРАСОТЫ”

P.S. В ЕВРОПЕ О КАРТОШКЕ УЗНАЛИ ИЗ КНИГИ ПЕДРО ДЕ ЛЕОНА “ХРОНИКА ПЕРУ”, КОТОРАЯ ВЫШЛА РОВНО 460 ЛЕТ НАЗАД

SUBARU

Уверенность в Движении

FORESTER

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ SUBARU
8 (800) 555-0020

Новое поколение Subaru Forester – это уверенность в достижении своей цели вне зависимости от намеченного маршрута! Благодаря новой интеллектуальной системе помощи при движении по бездорожью **«X-MODE[1]»** и солидным **220 мм дорожного просвета**, Вам становятся легко доступны новые горизонты, причем с незабываемым комфортом[2]: сиденья с перфорированной кожаной обивкой, аудиосистема премиум-класса **«Harman/Kardon»**, камера заднего вида, спутниковая навигация, электропривод двери багажного отделения, система бесключевого доступа и многое другое. **Новый Subaru Forester. Для Вас. Для жизни. Для лучших в мире мест!**

X MODE[1]

SUBARU ROAD ASSISTANCE[3]

EURO NCAP FOR SAFER CARS www.euroncap.com ★★★★★ TEST 2012[4]

SYMMETRICAL AWD SINCE 1972

www.subaru.ru

[1] Икс мод [2] Наличие в автомобиле указанных в рекламном сообщении опций зависит от комплектации. [3] Помощь на дороге [4] Высшая степень безопасности по результатам краш-тестов Euro NCAP. РЕКЛАМА

САМООБОРОНА

ПРЕВОСХОДНЫЕ СИЛЫ

Понятие “бой один на один” давно перестало что-либо значить для асоциальных элементов. Поэтому сегодня рассказываем, что делать, когда ты вынужден в одиночку обороняться от нескольких нападающих.

Если слово за слово с тобой сцепилась кучка быдла...

1 Следи за каждым — никто не должен зайти к тебе в тыл. Если ты почему-то еще не убежал, старайся встать спиной к стене или хоть к чему-нибудь.

2 Никого не провоцируй, но и не демонстрируй виктимное поведение (ну только если не собираешься прикинуться напуганной девочкой, а потом выдать спринт на 500 м). Руки держи перед собой в “разговорном” положении, сохраняй дистанцию. Напряги пресс и будь готов закрыть голову подставкой локтя при неожиданной атаке.

3 Если поймешь, что настал момент истины, — нападай сам. Не важно, как. Например, включи психа и, брызжа слюной и крича, налетай со шквалом ударов.

4 Если в ходе словесной перепалки ты смог выделить главаря и он рядом, бей его. Если нет, бей того, кто к тебе ближе. Тебя первого ударили? Не беда, ведь ты же успел перекрыться предплечьями, втянуть голову, спрятать подбородок и согнуть ноги?

5 Не ввязывайся в борьбу (ну только если ты не мсмк по греко-римской) и уж тем более не переводи бой в партер — пока будешь душить одного, другие без дела стоять не станут.

6 Твое оружие — короткие (двух- и трехударные) серии из тех ударов, что не требуют замаха, вращений и прочих сложных подготовительных действий. Правый прямой, левый сбоку, кулак-молот или локоть (с прихватом нападающего другой рукой), удар в пах ладонью (как будто шлепаешь ребенка) или кулаком снизу — этого набора достаточно. Не стоит прилипать к одному нападающему и бить его, пока не упадет, — второй ударит тебя по затылку, третий пройдет в ноги и т.д. Ногами лучше не бей вовсе — они тебе нужны вот для чего.

7 Старайся использовать фланговые перемещения приставными шагами (чтобы не перекрещивались ноги) и, нанося удары, двигаться таким образом, чтобы нападающие мешали друг другу. Ни в коем случае не оказывайся между двумя противниками — двигайся туда-сюда так, чтобы они были вынуждены нападать по очереди. Сумел, например, пробить в пах одному — сближайся скачком, хватай за что придется, разверни его или сам за него зайди и, нанося удары по затылку кулаком-молотом, прикрывайся им от остальных. Кричи, зови на помощь и дерись на все 100%.

ЭКСПЕРТ: МАКСИМ ШРАМКОВ, ИНСТРУКТОР КЛУБА “САМООБОРОНА 100%”

ЧТО НАПИСАНО

ЛУЧШИЙ НОН-ФИКШН ЗДЕСЬ И ВСЕГДА

ИМПЕРИЯ. ЧЕМ СОВРЕМЕННЫЙ МИР ОБЯЗАН БРИТАНИИ
Ниал Фергюсон

Историк Ниал Фергюсон написал внушительный том о трехвековом существовании Британской империи. Серьезная книжка: от пиратства XVII века до развала империи в прошлом столетии, от рабства до англо-бурской войны, от Генри Моргана до Уинстона Черчилля. Фергюсон не только ругает империализм (его раннюю “версию”), что для нас привычно, но и хвалит (“версию” XIX-XX веков). И это уже выглядит провокацией.

ЧЕЛОВЕК ИЗ ОРКЕСТРА. БЛОКАДНЫЙ ДНЕВНИК
Лев Маргулис

Скрипач Лев Маргулис, который принимал участие в первом исполнении Седьмой симфонии Дмитрия Шостаковича в блокадном Ленинграде, вел дневник с июня 1941-го по январь 1943-го. Подробные, почти неэмоциональные записи о катастрофе, постигшей город, — голод, смерть, жестокость и стремление выжить. Страшный и очень важный документ времени.

P.S. ОТЖИМАНИЯ НА КУЛАКАХ ЗАКАЛЯЮТ КОСТЯШКИ ПАЛЬЦЕВ, ДЕЛАЯ ТВОЙ УДАР БЕЗБОЛЕЗНЕННЕЕ ДЛЯ ТЕБЯ ЖЕ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МУРАД ИБАТУЛЛИН

*Американская классика с 1949г. реклама

Отдел региональных продаж: +7 495 7558333

An American Icon Since 1949*

GANT

МОСКВА: СМОЛЕНСКАЯ-СЕННАЯ ПЛ. 27-29 · ГУМ · ЕВРОПЕЙСКИЙ · МЕТРОПОЛИС · АФИМОЛЛ СИТИ · ЦУМ · МЕГА ТЕПЛЫЙ СТАН · КАПИТОЛИЙ НА ВЕРНАДСКОГО · КАПИТОЛИЙ МАРЬИНА РОЩА · КАПИТОЛИЙ НА СЕВАСТОПОЛЬСКОМ **САНКТ-ПЕТЕРБУРГ:** П.С. БОЛЬШОЙ ПР-Т ВО · ГАЛЕРЕЯ · КАПИТОЛИЙ УДЕЛЬНЫЙ ПАРК · АТЛАНТИК-СИТИ · МЕГА ПАРНАС · ГРАНД КАНЬОН **АРХАНГЕЛЬСК ВЛАДИВОСТОК ВОРОНЕЖ ЕКАТЕРИНБУРГ ИРКУТСК КАЗАНЬ КРАСНОДАР КРАСНОЯРСК МАГНИТОГОРСК ПЕРМЬ САМАРА СОЧИ ТЮМЕНЬ УЛЬЯНОВСК УФА ЧЕЛЯБИНСК ЯКУТСК ДОНЕЦК КИЕВ ЛЬВОВ ОДЕССА ХАРЬКОВ**

WWW.GANT.RU | WWW.GANT.COM

ВСЁ НА ВЫХОД

Стошнить может любого, благо причин в нашей жизни достаточно. Как правильно пережить этот казус?

1. Приступ рвоты можно попробовать предотвратить глубоким дыханием, но это не всегда помогает. Более эффективное средство — противорвотные препараты (есть в любой аптеке).

2. Когда тошнит, ты всегда можешь стимулировать рвоту механически ("два пальца в рот"). Но злоупотреблять этим врачи не рекомендуют.

3. Приступ рвоты лучше переживать в вертикальном положении, слегка наклонившись. Остальное не имеет значения — это рефлекторный защитный физиологический акт, организм сам знает, что ему делать.

4. Сразу после рвоты, особенно обильной, необходимо восстановить потерянную жидкость, поэтому пей воду. Маленькими глотками.

5. Иногда при частой рвоте травмируется слизистая оболочка пищевода, желудка, и в итоге в рвотных массах можно заметить следы крови. Это лишний повод обратиться за медицинской помощью.

6. Также иди к врачу, если рвота частая, неукротимая. В такой ситуации резко повышается риск обезвоживания и электролитных нарушений в организме, которые могут представлять угрозу для жизни. Да и стоит выяснить — что это тебя так несет?

ЭКСПЕРТ: АННА КАРШИЕВА, ВРАЧ-ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ-ГЕПАТОЛОГ ЦЕНТРА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ "РИММАРИТА"

Видишь, что рвет человека, который без сознания? Положи его на бок, а потом прочисти ему полость рта салфеткой — чтобы исключить аспирацию, то есть попадание рвотных масс в дыхательные пути. Это чревато развитием воспаления легких.

КИНОДОКТОР

Выпуск №10

Вывих челюсти — событие одновременно смешное и неприятное. В кино эту проблему решают за секунду, а как обстоят дела на самом деле?

В КИНО

В советском блокбастере 1979 года "Экипаж" пассажир самолета, спасенный из горящего города Бидри, подходит к врачу с раскрытой пастью. Стюардесса думает, что это перелом, но врач ловким движением ставит челюсть на место.

В ЖИЗНИ

Рассказывает Павел Одринский, хирург, к.м.н.: "Все так: пострадавшего надо взять обеими руками за нижнюю челюсть, засунув большие пальцы в рот, и вернуть все в исходное положение. Но есть несколько нюансов. Только врач может распознать характер вывиха и в зависимости от этого двигать челюсть в нужную сторону. Это болезненная процедура, поэтому производить ее надо быстро и уверенно (а лучше вообще применить местную анестезию). И главное, как только челюсть оказывается на месте, мышцы рефлекторно — и очень резко! — закрывают рот, поэтому важно успеть убрать пальцы (иногда их даже на всякий случай обматывают полотенцем). Кроме того, после сильного вывиха накладывается удерживающая подбородочная повязка на несколько дней".

P.S. У ТОШНОТЫ МНОГО НАРОДНЫХ НАЗВАНИЙ. ОДНО ИЗ ХОРОШИХ, НО РЕДКО УПОТРЕБЛЯЕМЫХ, — "ЕХАТЬ В РИГУ"

ФОТО: LEGION-MEDIA

реклама

Первая победа еще до Игр.

Sochi Edition Polo, Jetta, Tiguan

До долгожданных Игр в Сочи еще несколько месяцев. Но для настоящих болельщиков все начинается сейчас. Уже сегодня в каждом салоне Volkswagen вас ждут автомобили серии Sochi Edition[1]. Комплектация включает подогрев лобового стекла[2], систему ParkPilot[3] и датчик давления в шинах[4], камеру заднего вида[5] и массу других опций. Да, и не забудьте о специальной цене и об особом кредитном предложении, которое также разработано специально для болельщиков.

Volkswagen. Болеем за болельщиков.

[1] Сочи Эдишн. [2] Подогрев лобового стекла доступен для Polo. [3] Система парк-пилот доступна для Jetta и Tiguan. [4] Датчик давления в шинах доступен для Jetta и Tiguan. [5] Камера заднего вида доступна для Tiguan. (16+)

sochi.ru 2014

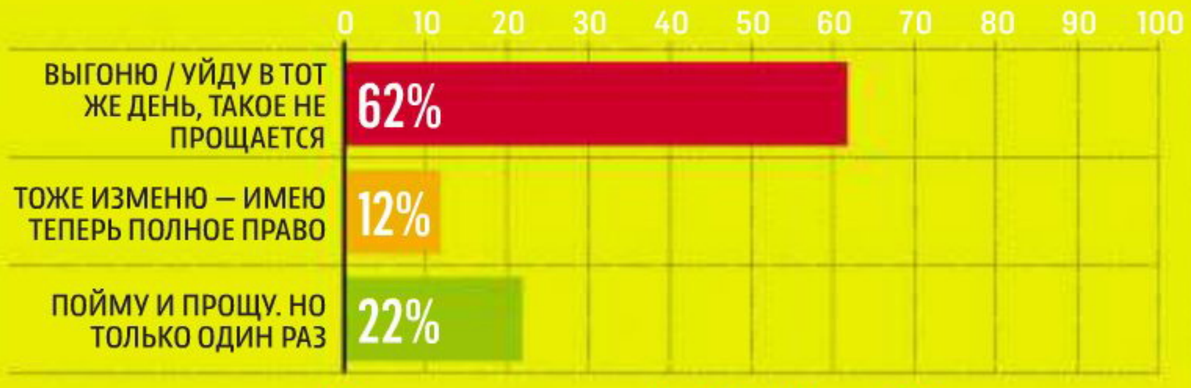
Das Auto.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ АВТОМОБИЛЬ

ПОДВЕЛА

В прошлом номере мы выяснили, что половина наших читателей отпустили бы свою женщину в отпуск одну. А теперь гипотетическое продолжение темы: женщина злоупотребила предоставленной свободой.

Ты узнал, что твоя жена или подруга тебе изменила. Что будешь делать?


0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
ВЫГОНЮ / УЙДУ В ТОТ ЖЕ ДЕНЬ, ТАКОЕ НЕ ПРОЩАЕТСЯ
62%
ТОЖЕ ИЗМЕНЮ — ИМЕЮ ТЕПЕРЬ ПОЛНОЕ ПРАВО
12%
ПОЙМУ И ПРОЩУ. НО ТОЛЬКО ОДИН РАЗ
22%

Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 5939 респондентов

● Российской ментальности всегда была свойственна категоричность. И до добра она не доводила. Если обоим этого хочется, то наладить отношения можно и после измены: измена — это не конец. Это даже не всегда имеет отношение к предательству. Гораздо чаще измены совершаются по глупости, на нетрезвую голову или просто из любопытства. А значит, если измена была совершена не из злого умысла, а по одной из означенных причин, не для мести, а по ошибке, — то все можно исправить. И вполне реально потом жить счастливо друг с другом. Хотя, возможно, придется воспользоваться средствами современной психотерапии, "почистить негативный осадок", оставшийся после этого события.

ИГОРЬ ЛАДАНОВ, ПСИХОЛОГ, СЕКСОЛОГ, СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ

● В среднем, возраст, в котором замужние женщины чаще, чем когда-либо, решаются на измену, — 45 лет. Женатые мужчины терпят чуть дольше и активнее всего изменяют в районе 55 лет. Так что тебе до этого (бес)славного рубежа еще далеко.

ARCHIVES OF SEXUAL BEHAVIOR

● **По различным данным, ревность становится причиной от 16 до 20% бытовых убийств, совершаемых в нашей стране.**

● На земле порядка 5000 видов млекопитающих, и хорошо если несколько дюжин из них практикуют моногамные отношения. На планете 238 разновидностей общественного строя, и только в 43 из них нормой являются моногамные отношения. Так что совсем не факт, что "жили долго и счастливо" — тот способ существования, который отвечает человеческой природе.

РОДЖЕР РУБИН, ПРОФЕССОР ПСИХОЛОГИИ, СПЕЦИАЛИСТ ПО СЕМЕЙНЫМ ОТНОШЕНИЯМ

24

ПРОЦЕНТА РОССИЯН НАЗЫВАЮТ ИЗМЕНУ ГЛАВНОЙ ПРИЧИНОЙ РАЗВОДА. НА ВТОРОМ МЕСТЕ — БЕДНОСТЬ (21%), НА ТРЕТЬЕМ — НЕПОНИМАНИЕ, ЭГОИЗМ, ССОРЫ (19%), НА ЧЕТВЕРТОМ — АЛКОГОЛИЗМ ПАРТНЕРА (16%). ИЗ-ЗА "УБЫВАНИЯ ЧУВСТВ" СЛУЧАЕТСЯ ЛИШЬ 5% РАЗВОДОВ.

ВЦИОМ, 2013

P.S. ТЕ, У КОГО ЕСТЬ ДЕТИ, ИЗМЕНЯЮТ В ДВА РАЗА ЧАЩЕ ТЕХ, У КОГО ДЕТЕЙ НЕТ. ТАКЖЕ БОГАТЫЕ ИЗМЕНЯЮТ ЧАЩЕ БЕДНЫХ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

РЕКЛАМА

В продаже в сети магазинов

Rendez-vous

Москва

Dino Bigioni
Москва
Ул. Профсоюзная, 124/1
ТЦ "Коньково Пассаж"

Dino Bigioni
Санкт-Петербург
Сенная Площадь, 2
ТЦ "Пик"

Dino Bigioni
Ростов-На-Дону
Пр. М. Нагибина, 32/2
ТЦ "Горизонт"

Dino Bigioni
Н.Новгород
Ул. Белинского, 63
ТЦ "Этажи"

Dino Bigioni
Омск, I love Italian shoes
Ул. Фрунзе-Герцена, д. 80/18
ТЦ Флагман

Dino Bigioni
Омск
СТЕП
Ул. К. Маркса, 38

Dino Bigioni
Челябинск
Ул. Цвилинга, 25
ТРК "КуБа"

21 ФАКТ, В КОТОРОМ МЫ, МУЖИКИ, НЕ ГОТОВЫ ПРИЗНАТЬСЯ

1. Мы писаем в раковину.

2. Мы сидим в кресле начальника, когда тот в отъезде.

3. Мы представляем себе секс с сестрой своей женщины. С ее мамой. И с женой друга.

4 Мы ковыряемся в носу и бросаем козявки за диван и под кровать.

5. Мы стучим по невидимым барабанам и играем на невидимой гитаре.

6. Мы с удовольствием смотрим Fashion TV.

7 Мы можем в голом виде изображать перед зеркалом женщину, зажимая мужское достоинство между ног. Как минимум делали это в детстве.

8. Мы обсуждаем всех вокруг похлеще дворовых бабок.

9. Мы ищем упоминания о себе в интернете.

10. Мы примеряем женскую одежду. Как минимум делали это в детстве.

11. Мы поднимаем упавшую на пол еду и доедаем ее.

12. Мы таскаем всякую мелочь с работы. Бумагу. Ручки. Шурупы нужного размера. Фанерку.

13. Мы знаем и любим несколько песен группы “Руки вверх!”.

14 Мы до сих пор играем в машинки, если они попадают нам в руки. И делаем губами “вжжжжж”, потому что иначе нельзя.

15. Мы чего-нибудь очень сильно боимся. Пауков. Уколов. Темноты.

16. Мы рассматриваем себя на любой зеркальной поверхности.

17. Мы открываем пиво чем попало, оставляя царапины и сколы на вилках, ложках и других подходящих предметах.

18. Мы читаем женские журналы.

19. Мы подсматриваем за тем, что творится в окнах дома напротив. С помощью бинокля, само собой.

20 Мы склонны к вандализму, просто научились сдерживать себя.

21. Мы учим иностранцев русскому мату.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ИГОРЬ СКАЛЕЦКИЙ

P.S. БОЛЬШИНСТВО РОССИЯНОК (31%) В МУЖЧИНАХ БОЛЬШЕ ВСЕГО ЦЕНЯТ НАДЕЖНОСТЬ — ТАКОВ РЕЗУЛЬТАТ ОПРОСА ВЦИОМ

LUXGEN
Think Ahead®

LUXGEN7 SUV

LUXGEN7 SUV.

Новый.
Инновационный.
Городской.

Еще никогда поездки по городу не приносили столько удовольствия! LUXGEN7 SUV – просторный внедорожник, в котором органично сочетаются информационные технологии с инновациями в сфере безопасности. 2,2-литровый турбодвигатель, полный привод** и передовые системы помощи водителю** составляют единый образ нового*** городского автомобиля. Куда бы ни лежал Ваш путь, LUXGEN7 SUV сделает его комфортным и незабываемым.

Система кругового обзора Eagle View*

Система ночного видения Night Vision*

Система распознавания дорожной разметки LDWS*

Камера контроля за слепыми зонами Side View*

www.luxgen-motor.ru
Facebook.com/LuxgenRussia
Youtube.com/user/luxgenrussia

* Движение в будущее. ** Доступно не во всех комплектациях. *** На территории Российской Федерации. На правах рекламы.

ПОСЛУШАТЬ

5 СЕНТЯБРЯ

BLACK REBEL MOTORCYCLE CLUB

Москва, “Известия Hall”

Black Rebel Motorcycle Club — это банда байкеров из фильма “Дикарь” с Марлоном Брандо и Ли Марвином, а также одна из главных гитарных групп последних 15 лет. В Россию музыканты едут с программой появившегося в марте альбома Specter at the Feast и, естественно, со старыми песнями.

13 СЕНТЯБРЯ

NAPALM DEATH

Москва, “Москва Hall”

Их называют самой громкой, жесткой и яростной группой в истории тяжелого рока, а концерты порой отменяют, потому что есть опасность повредить здание, где парни должны выступать. Никто не рубится на сцене так, как Napalm Death. Никаких компромиссов, только грайндкор!

27 СЕНТЯБРЯ

СЕРЖ ТАНКЯН

Москва, “Крокус Сити Холл”

Лидер одной из главных тяжелых групп современности System of a Down и обладатель неподражаемого вокала и запоминающейся бородки Серж Танкян снова едет в Россию, теперь — с симфоническим оркестром. Будут песни с альбомов Elect the Dead и Orca и еще куча всего.

ПОСМОТРЕТЬ

С 5 СЕНТЯБРЯ*

“Лавлейс”

Самый известный порнофильм в мире — “Глубокая глотка”. Главную роль (той самой ГГ) исполнила актриса Линда Лавлейс, которая после съемок стала очень знаменитой. Но жизнь ее сложилась не совсем так, как должно бы у кинозвезды, даже такой своеобразной. В общем, кино про Линду, а не “про это”, но должно быть интересно.

С 5 СЕНТЯБРЯ

“Два ствола”

При разработке крутой банды между двумя спецслужбами разворачивается нешуточная конкурентная борьба. Ничего не подозревающие агенты оказываются под перекрестным огнем. И теперь главное, чтобы Марк Уолберг и Дензел Вашингтон не пристрелили друг друга.

С 19 СЕНТЯБРЯ

“Мачете убивает”

В продолжении сумасшедшего боевика Роберта Родригеса снялось столько звезд, что сюжет, в принципе, уже не важен. Но все же: по заданию правительства США Мачете отправляется в Мексику, чтобы ликвидировать сбрендившего миллиардера, который хочет начать войну...

ПОСЕТИТЬ

15 СЕНТЯБРЯ

МОСКОВСКИЙ МАРАФОН

Москва, СК “Лужники”

У Москвы будет свой марафон — наравне с теми, что регулярно проходят в Токио, Барселоне, Лондоне. Дистанция 42 км 195 м сертифицирована Ассоциацией международных марафонов и пробегов, и пройдет она не вокруг Большой арены, а по всему центру: на улицах, набережных, бульварах перекроют движение специально для тебя, бегуна. И кстати, это лишний повод увидеть “Лужники” — вскоре после марафона стадион начнут разбирать и реконструировать. Для участия нужно зарегистрироваться на сайте moscowmarathon.org.

23–30 СЕНТЯБРЯ

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ В ОЛИМПИЙСКИХ КЛАССАХ ЯХТ

Тольятти, яхт-клуб “Дружба”

Сентябрьская регата — главный этап отбора в сборную команду 2014 года, а также серьезный шаг в подготовке к Олимпийским играм 2016 года, так что борьба будет нешуточная. 150 спортсменов из 20 регионов РФ сразятся за шесть комплектов наград в классах 470, “Лазер”, “Финн” и на катамаранах Nacra 17. 28 и 29 сентября — дни открытых дверей с музыкой и показательными выступлениями кайтбордеров и виндсерферов. 30-го — громкое и веселое закрытие чемпионата.

ПОИГРАТЬ

GRAND THEFT AUTO V

Платформы: Xbox 360, Playstation 3

Перед тобой — целый американский штат (ну и что, что выдуманный), по которому ты можешь свободно перемещаться и делать что заблагорассудится. Кататься на дорогущих спорткарах, спать с женщинами, заниматься йогой, грабить банки, участвовать в велогонках, врываться голышом на военную базу, чтобы угнать истребитель, — и это далеко не полный перечень. Нет, мы можем тебе рассказать о новом графическом движке, доработанном интерфейсе, инновационном мультиплеере, но ты ведь уже понял, что не в этом суть? В продаже с 17 сентября.

TOTAL WAR: ROME II

Платформа: PC

Если ты уже прошел шахматы, самое время взяться за новый Total War: твой талант стратега и свободное время здесь востребованы как никогда. Масштабные битвы с участием целых армий воссозданы с любовью к деталям: можешь отдалить камеру и наблюдать за полем боя целиком, а можешь рассмотреть, как боевой слон топчет разбегающихся мечников. Ищи на прилавках с 3 сентября.

P.S. 7 СЕНТЯБРЯ В “ЛУЖНИКАХ” ОТКРЫВАЕТСЯ ШАТЕР САМОЙ АДРЕНАЛИНОВОЙ ПОСТАНОВКИ CIRQUE DU SOLEIL — KOOZA

* Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

SONY

make.believe

Реалистичность и четкость

X-Reality PRO

С телевизорами Sony BRAVIA нового поколения вы будете всегда наслаждаться несравненно четким и реалистичным изображением, что бы вы ни смотрели!
Процессор X-Reality PRO исследует любой источник сигнала кадр за кадром и улучшает текстуру, четкость и цвет объектов на экране.

BRAVIA

Feel the Beauty
BE MOVED

W9 серия

TRILUMINOS DISPLAY

W8 серия

One-touch mirroring

W6 серия

Screen mirroring

sony.ru / store.sony.ru

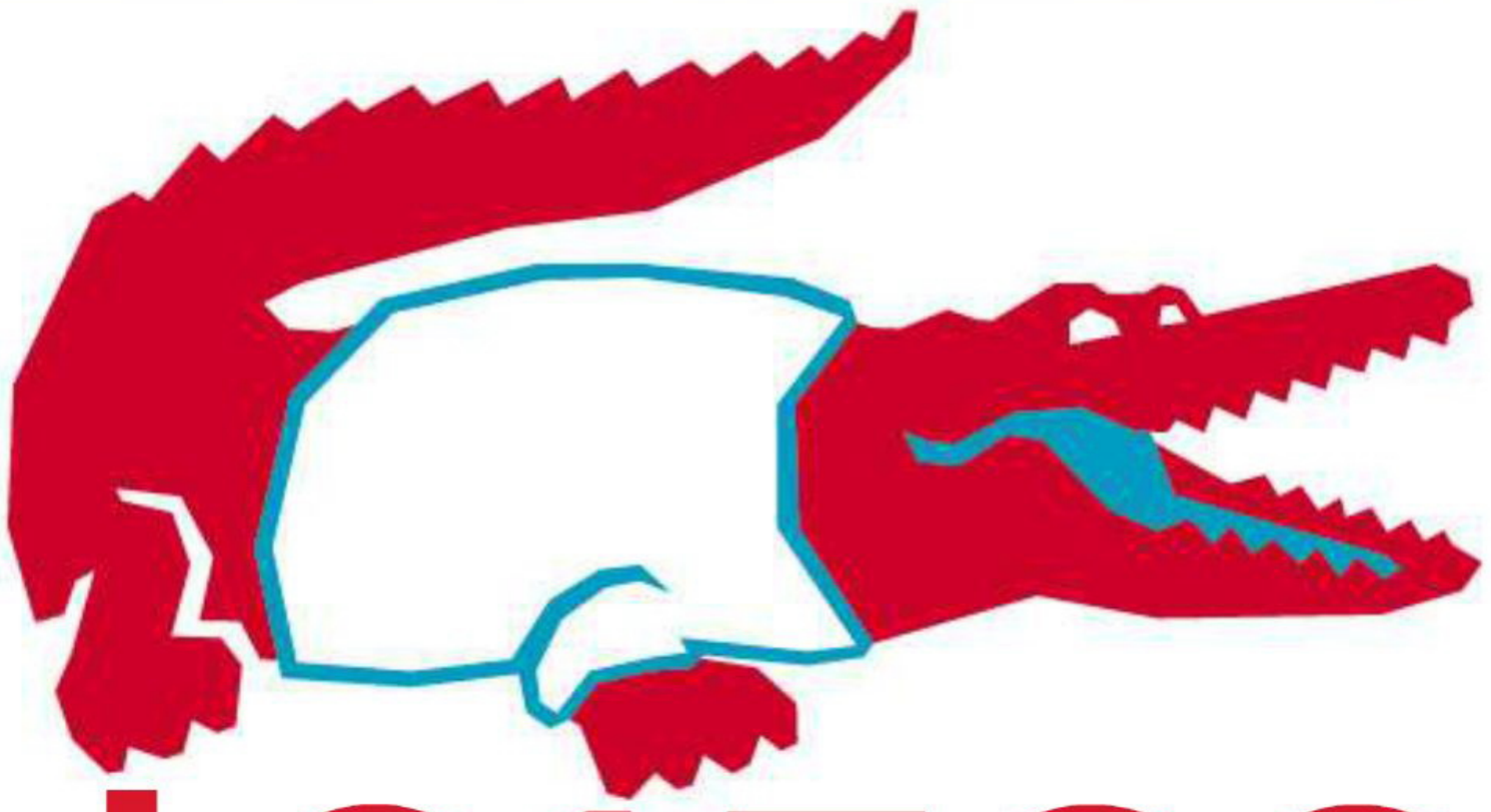
По сравнению с телевизорами Sony 2012 KDL. Качество изображения может изменяться в зависимости от качества сигнала.
Почувствуй красоту. Проникнись эмоциями. Икс риэлити-ПРО. Трилюминос. Уан тач мирроринг. Скрин Мирроринг.
Sony, make.believe и BRAVIA являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками Sony Corporation.
Остальные торговые знаки являются собственностью соответствующих правообладателей. Реклама.

ИМПУЛЬС | №1

5 ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС —
НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

40%

НА СТОЛЬКО СНИЖАЕТСЯ РИСК ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СМЕРТИ ОТ РАКА И ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЦА У ТЕХ, ЧЕЙ ОРГАНИЗМ ПОЛУЧАЕТ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО КАРОТИНА. ОТКУДА ЕГО БРАТЬ, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 54



$9150O

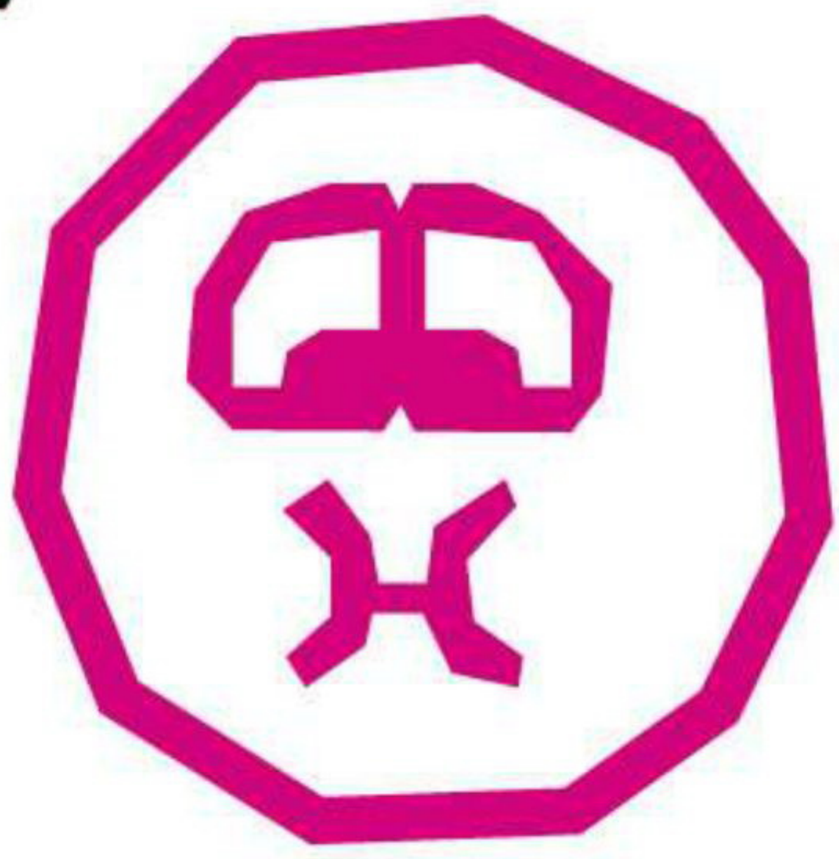
СТОИТ ФУТБОЛКА ИЗ КРОКОДИЛОВОЙ КОЖИ МАРКИ HERMÈS. ПОКА ТЫ ОСМЫСЛЯЕШЬ ЭТУ ЦИФРУ, МЫ РАССКАЖЕМ ТЕБЕ, КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА ТВОИМИ ОБЫЧНЫМИ ФУТБОЛКАМИ, — НА СТР. 48

“СЭЛИНДЖЕР”

ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ФИЛЬМ ОБ АВТОРЕ ЗНАМЕНИТОЙ ПОВЕСТИ “НАД ПРОПАСТЬЮ ВО РЖИ” ВЫХОДИТ В ПРОКАТ 12 СЕНТЯБРЯ. О ДРУГИХ ЗАМЕТНЫХ КИНОРЕЛИЗАХ СЕНТЯБРЯ — НА СТР. 64

1925

ФОТОГРАФИЙ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫХ ТОШНИТ ИЛИ УЖЕ СТОШНИЛО, МОЖНО НАЙТИ И ОЦЕНИТЬ НА САЙТЕ RATEMYVOMIT.COM — ДОСТОЙНЫЙ ОТВЕТ ВСЕМ, КТО НЕИСТОВО ФОТОГРАФИРУЕТ ЕДУ ПЕРЕД ПОЕДАНИЕМ. О ТОМ, КАК ПРАВИЛЬНО ПЕРЕЖИТЬ ПРИСТУП РВОТЫ, ЧИТАЙ НА СТР. 58



19%

РОССИЙСКИХ МУЖЧИН С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПРОВЕЛИ БЫ ВЫХОДНОЙ ПЕРЕД КОМПЬЮТЕРОМ: ОБЩАЯСЬ В СЕТИ, ИГРАЯ, ЧИТАЯ И Т.Д. О ТОМ, ПОЧЕМУ ЭТОГО ЛУЧШЕ НЕ ДЕЛАТЬ, И КАК РАБОТА В ОНЛАЙН-РЕЖИМЕ ВЛИЯЕТ НА ТВОЙ МОЗГ, — НА СТР. 52

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЁВ

www.citroen.ru

ПЕРЕВЕРНИ ВСЕЛЕННУЮ С ЛИНИЕЙ **DS**

CITROËN DS5

CITROËN DS3

CITROËN DS4

ЛИНИЯ **DS**. КОГДА АВТОМОБИЛЬ – ПРОИЗВЕДЕНИЕ ИСКУССТВА

Навсегда забудьте о том, что было «до». Теперь это неважно. CITROËN меняет эпоху. Навсегда. Ваши самые смелые мечты, Ваши самые смелые ожидания – это линия **DS**.
Мягкие и плавные контуры, передовые технологические решения – как и на полотнах мастеров эпохи Ренессанса, в этих автомобилях гармонично все. Кажется, что этот автомобиль создавал художник, но художник, искренне влюбленный в автомобили. CITROËN – это 90-летний опыт, почти вековая экспертиза. Просто задумайтесь, всмотритесь в эти линии, вслушайтесь в симфонию двигателя – с CITROËN Вы влюбитесь в автомобили заново. И с линией **DS** – найдете именно тот, которого Вам не хватало всю жизнь.

*Креативные технологии. Реклама.

CRÉATIVE TECHNOLOGIE*

CITROËN

ЛОМАНЫЕ РИТМЫ

Шеф-редактор сайта Mhealth.ru Дмитрий Сироткин приписывает себе национальный рекорд по количеству музыкальных инструментов, которые были уничтожены так или иначе при его участии.

Я МУЗЫКАНТ. Так я до сих пор представляюсь своим новым знакомым, делая вид, что профессия, которая меня кормит, — это так, временная мера. А на вопросы о музыке от старых знакомых, помнящих меня немного другим, уклончиво отвечаю: “Пока пауза, вынашиваю собственный проект”. На деле это значит, что с музыкой покончено навсегда. Любой, кто “вынашивает собственный проект” больше чем пару месяцев, в 95% случаев никогда больше всерьез не возьмется за инструмент. В моем случае — это бас-гитара, которая, кстати, сейчас лежит в багажнике моей машины. Но не в этом суть. Не так давно мне позвонил старый приятель, с которым мы не слышались уже сто лет, и, среди прочего, рассказал, что в июне дотла сгорела его дача. По стечению обстоятельств, в доме находился мой первый бас, за который я еще в отрочестве отдал приставку Super Nintendo и который продал этому парню лет десять назад. И тут меня осенило.

Подозреваю, что тут имеет место промысел высших сил: практически все музыкальные инструменты, попавшие ко мне в руки или прошедшие через них, ждала незавидная судьба. Все они умирали насильственной смертью, получали увечья или как минимум подвергались серьезному риску.

ГИТАРА

Свою первую гитару я получил в подарок на восьмой день рождения — это была дрянная громоздкая акустика производства фабрики “Лира”, настроить которую каким-то образом мог лишь дворовый алкоголик дядя Леша. Я в то время не проявлял к инструменту интереса, так как фанател от Фредди Меркьюри, а он, как известно, предпочитал появляться на сцене лишь с обрубком микрофонной стойки в руках. Когда набравшегося до положения риз дядю Лешу жена вышвыривала из дома, он просил меня “сгонять за бандурой” и потом истово сипел на лавочке перед подъездом сочные частушки похабнейшего содержания. Примерно через год моей гитары не стало: будучи пьяным до последней степени, дядя Леша выпал вместе с ней из окна третьего этажа и разбился насмерть. Говорят, что когда подбежали люди, Леша все еще сжимал мертвой рукой обломок гитарного грифа.

БАЯН

Вторым инструментом в моей жизни был баян. Играть на нем я учился 7 лет, все эти годы тихо ненавидя этот инструмент. Однажды, когда все мои дворовые приятели отправились играть в войнушку, а я — разучивать гаммы, ненависть окончательно застила мне глаза. Взяв огромные ножницы для бумаги, я в ярости искромсал ими меха баяна, решив сказать родителям, что нечаянно уронил инструмент, и он испортился. “Ты что же, с балкона его нечаянно уронил?” — съехидничал папа, когда при попытке достать баян из чехла тот развалился на две части. Все-таки я немного перестарался. Чуть позже я понял, что направил свои усилия не в то русло, и нужно было выламывать кнопки клавиатуры. На замену мехов баяна в мастерской моей музыкальной школы ушло всего 40 минут.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG! BANG!

TOM TAILOR

РОССИЯ: г. Москва, ТЦ "Охотный ряд", Манежная площадь, 1/2; г. Москва, ТЦ "Золотой Вавилон", пр. Мира, д.211/6; г. Архангельск, пр. Троицкий, 18; г. Балаково, ул. Трнавская, 24; г. Брянск, пр. Ленина, д. 61; г. Владивосток, ТД "Владивостокский ГУМ", ул. Уборевича, 3; г. Вологда, ул. Благовещенская, 11; г. Ижевск, ул. Петрова, д. 29; г. Иркутск, ул. 1-я Советская, д. 58/3; г. Йошкар-Ола, ул. Волкова, 164; г. Казань, ТРК "Тандем", пр-т Ибрагимова, 56; г. Калининград, ул. Черняховского, 6-12 А; г. Красноярск, ТРЦ "Планета", ул. 9 Мая, 77; г. Миасс, пр. Автозаводцев, 65; г. Нижний Новгород, Казанское шоссе, д.11; г. Нижневартовск, ул. Пермская, 1В; г. Орел, ул. Московская, 22; г. Оренбург, Молл "Армада", Шарлыкское шоссе, 1; г. Пермь, ТЦ "Семья", ул. Революции, 13; г. Пятигорск, ул. Октябрьская, 9; г. Рязань, ТЦ "Круиз", ул. Есенина, 2Е; г. Самара, ул. Куйбышева, 68/70;г. Санкт-Петербург, ТРК "Континент", ул. Байконурская, 14; г. Саратов, ул. Вольская, 58; г. Сочи, ул. Воровского, 56; г. Тверь, ул. Трехсвятская, д.25; г. Тюмень, ТРЦ "Премьер", ул. 50 лет ВЛКСМ, 63; г. Челябинск, ТРК "КУБа", ул. Цвиллинга, 25; г. Челябинск, ТРК "Родник", ул. Труда, 203; г. Энгельс, ТЦ "Лазурный", пл. Ленина, 4; г. Уфа, ЦТиР "Мир", пр-т Октября, 4/1.

БЕЛОРУССИЯ: г. Минск, пл. Независимости, 37; г. Витебск, ТЦ "Марко-Сити", ул. Ленина, 26А.

КАЗАХСТАН: г. Астана, ТРК «Керуен», ул. Бокейхана, 2; г. Караганда, пр. БУХАР-Жырау, 59/2; г. Алматы, ул. Республики, 2.

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН: WWW.TOM-TAILOR-ONLINE.RU

БАС-ГИТАРА

С тех пор как я впервые увидел видеозапись выступления Nirvana на фестивале Reading в 1992 году (в финале участники группы разносят сцену в щепки), моей мечтой было вот так же зрелищно погубить гитару после последней песни. Когда моя карьера бас-гитариста начала понемногу взбираться в гору, эта мечта стала навязчивой идеей, пусть и слащавый рока-попс группы, в которой я тогда играл, был далековат от оголтелого гранжа. Мой тогдашний Fender Jazz Bass бить об сцену было жаль, так что перед нашим первым мини-туром я купил за $130 корейскую бас-гитару — по замыслу, перед финальной композицией мне ее должен был подавать техник. А дальше все должно было выглядеть так: на последних аккордах под рев толпы я зрелищно крушу бас, стараясь не задеть дорогостоящие клубные усилители и микрофонные стойки.

Себе я дал зарок ломать гитару аккуратно, в этом случае ее вполне должно было хватить надолго — достаточно лишь реанимировать инструмент после концерта, и на каждом выступлении группе будет обеспечено грандиозное шоу. Для этого я взял с собой целый ремкомплект весом килограмм семнадцать, включавший в себя дрель и шлифовальную машину. Однако на первом же концерте я настолько разволновался перед этим своеобразным соло, что уже со второго удара о сцену бас треснул на три части: гриф и жалкие половинки корпуса. Публика в зале была, скорее, озадачена моим поведением, истошных криков восторга не наблюдалось, поэтому выглядел я полнейшим идиотом и неврастеником. Столь сложному ремонту в условиях гастролей гитара не подлежала, поэтому оставалось выбросить ее останки и до конца поездки терпеть мат других участников группы, которые в гримерках и купе поездов постоянно то садились на дрель, то роняли себе на ноги мой ящик с инструментами.

ПИАНИНО

В начале нулевых судьба сделала меня сотрудником клавишной мастерской Московской консерватории, где мне однажды довелось реставрировать невероятно красивое пианино фирмы Yamaha, отделанное драгоценными породами древесины и украшенное причудливыми бронзовыми канделябрами. Увидев законченную работу, заказчица, 40-летняя бизнес-леди, восторженно прослезилась, на все лады расхваливая нашу мастерскую. В назначенный день я вместе с пианино и грузчиками прибыл к дому заказчицы. В лифт пианино не влезло, и грузчики, пыхтя и обливаясь потом, по лестнице втащили инструмент на 7 этаж. А там, в дверях роскошной квартиры, я уже обсуждал с заказчицей перспективу покупки у нашей мастерской рояля для ее загородного дома. Дотащив пианино до лестничной площадки, грузчики опустили его на пол, чтобы перевести дух. Одно из колесиков хрустнуло, инструмент накренился и покатился вниз по лестнице, набирая скорость. С оглушительным грохотом врезавшись в стену, пианино стоимостью 12 тысяч евро развалилось, как это обычно показывают в мультфильмах: полированные стенки разлетелись в стороны, обнажив чугунную раму, клавишную механику и прочее внутреннее устройство, ощетинившееся пучками оборванных струн. Ах, какое было лицо у хозяйки — вся палитра эмоций!

СЕБЕ Я ДАЛ ЗАРОК ЛОМАТЬ ГИТАРУ АККУРАТНО, В ЭТОМ СЛУЧАЕ ЕЕ ВПОЛНЕ ДОЛЖНО БЫЛО ХВАТИТЬ НАДОЛГО

КОНТРАБАС

Когда моя однокурсница Ирка Петрова в сентябре 2002 года сообщила, что ее дядя-художник отдает за самовывоз контрабас, я не мог поверить своему счастью. Как бас-гитарист, я давно мечтал освоить этот интересный и сложный инструмент, но жадился на покупку собственного. Полный воодушевления, я отыскал в кладовке старый потертый бабушкин салоп, в который решил завернуть контрабас, и отправился за инструментом через пол-Москвы.

Обладатель роскошных усов и хриплого кашля, дядя встретил меня не очень приветливо. Мужчину терзало отчаянное похмелье, которое, казалось, можно было потрогать руками: настолько густой запах излишеств бил в нос прямо с порога его жилища. Он открыл дверь в одну из комнат, и я обомлел: контрабас был в прекрасном состоянии! Похоже, на нем играли всего пару раз. Очарованно прикасаясь к струнам, я не сразу разобрал, что там бубнит дядя у меня за спиной. А когда разобрал, стало понятно, о каком “самовывозе” шла речь. Дядя отдавал контрабас только с кофром, в котором он хранился, — чудовищных размеров черным шкафом с античными формами и привинченными по бокам ржавыми дверными ручками, которые усиливали тяжелое впечатление. Достаточно сказать, что я со своим ростом в 188 см мог без усилий залезть в кофр, закрыться крышкой и некоторое время чувствовать себя в нем почти комфортно. Однако мечта стоит страданий, так что я браво схватился за дверные ручки и начал прощаться.

Минут двадцать провозившись у лифта и поняв, что проклятый шкаф не влезет в кабину никоим образом, я сел на пол, закурил и начал обдумы-

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG! BANG!

вать свое положение. Машины нет и не предвидится. Денег — 36 рублей. До дома — примерно 5–7 километров. “Буду кантовать всю дорогу!” — решил я и потащил контрабас вниз по лестнице. Дальнейшее я помню, как в тумане: оторванный косяк подъездной двери, в которую не пролезал кофр, застилающий мне глаза пот и слезы, когда я с грохотом переставлял инструмент по тротуару, обидный хохот проезжающих мимо автомобилистов (я убеждал себя, что смеются не надо мной) и, наконец, сердобольный дед на дряхлой “пятерке” с грузовым багажником, который согласился подвезти меня до дома, не взяв 36 рублей. Зато я забыл у него в машине бабушкин салоп — надеюсь, хотя бы он периодически согревает этого божьего человека.

Как и все инструменты, имеющие ко мне отношение, контрабас ждала незавидная судьба: со страху приняв пузатый корпус за врага, на него набросился доберман зашедшего в гости приятеля. Бестолковый пес уронил контрабас на пол (отчего у него отвалился гриф) и пытался загрызть корпус, оставив на нем глубокие следы клыков. Останки инструмента были вынесены на помойку. За ними через некоторое время последовал и кофр — после того как в нем на спор переночевал один из моих друзей.

СЕЙЧАС, ВСПОМНИВ ЭТИ эпизоды из моей жизни, я понимаю, что могу рассказывать подобные истории бесконечно. О том, как в аппаратной студии звукозаписи неожиданно сработала пожарная сигнализация, покрыв толстым слоем огнеупорного порошка дорогущие ламповые усилители, барабанную установку и винтажные электрогитары, которые моя группа одолжила специально для записи пластинки. Как на площади перед Большим залом консерватории мой приятель Борис Шило страшно избил антисемитски настроенного охранника смычком от виолончели, забрызгав его кровью инструмент (смычок, понятно, превратился в мочалку). Как я уронил Epiphone коллеги по группе на проезжую часть за долю секунды до того, как в это самое место приехало огромное колесо троллейбуса, не оставив гитаре ни единого шанса. Как во время службы в военном оркестре, когда мы были на гастролях в охваченной войной Чечне, боевики выпустили больше всего ракет именно по тому вертолету, в котором летели музыкальные инструменты и отвечавший за них головой я. Правда, тепловые ловушки отвели смерть в сторону.

Гитары, флейта, два альта, арфа, рояль, пианино, флюгельгорн, аккордеон, валторна, синтезатор и даже одна туба — вряд ли кому-то приходилось хоронить столько музыкальных инструментов. Может, я все же не зря в конце концов ушел в журналистику? Рукописи-то не горят.

С улицы тянет жженой резиной. Я, набирая этот текст, с замиранием сердца жду коллег, отправившихся смотреть, что там пылает. Ведь что-то подсказывает мне: огнем охвачена моя машина, в багажнике которой лежит моя последняя бас-гитара. Занавес. ■

ВРАТАРЬ БЕЗ ШТАНГИ

МН ПРЕДСТАВЛЯЕТ ПЛАН ТРЕНИРОВКИ ОТ ГОЛКИПЕРА “МАНЧЕСТЕР СИТИ” И СБОРНОЙ АНГЛИИ ДЖО ХАРТА — ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ИМЕТЬ НЕПРОБИВАЕМЫЕ МЫШЦЫ КОРА.

ДЖО ХАРТ

Родился: 19.04.1987

Рост: 190 см

Вес: 91 кг

Кубок Англии (2011), Суперкубок Англии (2012). Чемпион АПЛ сезона 2011/12. Трехкратный обладатель Золотой перчатки английской Премьер-лиги как самый надежный вратарь.

Оплошность вратаря может стоить победы всей команде, так что на поле ему приходится попотеть — как психически, так и физически. “Тебе нужно нырнуть вбок, чтобы спасти ворота, и тут же вскочить, чтобы отразить следующий удар; перехватить высоко летящий мяч, когда на тебя со всех сторон наседают игроки другой команды, или резко выкрутить все тело, чтобы отбить рикошет. Для всего этого необходимы по-настоящему крепкие и отзывчивые мышцы”, — разъясняет Джо Харт.

Чередуя пилатес с упражнениями на силу и баланс, Харт становится быстрее и выносливее. Но основа всего — стальные мышцы кора. “Помимо прочего, прокачанный корпус защитит от растяжений и разрывов при резких движениях”, — констатирует вратарь сборной Англии. Харту пока всего 26, и сейчас он — единственный голкипер в своей стране, демонстрирующий потенциал игрока мирового уровня. Но если он собирается ставить рекорды, ему придется еще много над собой работать.

“Меня устраивает такой подход — я фокусируюсь на мышцах кора, избегаю больших весов, уделяю внимание функциональному тренингу и работаю над гибкостью. Это хороший способ обеспечить себе долгую карьеру без травм, удерживаясь на пике игровой формы”, — говорит Харт. Это будет полезно и тебе, в какую бы игру ты ни играл.

105

МИНУТ В СРЕДНЕМ ТРЕБУЕТСЯ ПРОТИВНИКУ, ЧТОБЫ ЗАБИТЬ ГОЛ В ВОРОТА ХАРТА. ЭТО ЛУЧШИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ В АНГЛИЙСКОЙ ПРЕМЬЕР-ЛИГЕ

ЦЕЛЬ: ГИБКОСТЬ И СИЛА

Имей в виду: чтобы тренироваться по программе Джо Харта, ты уже должен быть в достаточно хорошей форме. Перед началом тренировки покрути педали на велотренажере 10–15 минут, чтобы разогреться. Не мучает одышка? Приступай.

1. ПЛАНКА НА ТРЕНАЖЕРЕ TRX
3 подхода, каждый — до отказа

Закрепи ноги в петлях и обопрись предплечьями на пол. Напрягая пресс, вытяни тело в прямую линию. Это упражнение задействует мышцы кора.

2. ВЫПАДЫ С ПОВОРОТОМ КОРПУСА
3 подхода по 15 повторов

Держи гантель перед собой, сделай выпад с левой ноги, поворачивая корпус вправо. Затем разверни корпус прямо и встань в исходное положение. Повтори с другой ноги — это и будет один повтор.

3. ПОДТЯГИВАНИЯ
3 подхода, повторов — максимум, сколько сможешь

Возьмись за перекладину обратным хватом. Подтягивайся так, чтобы подбородок оказался выше перекладины. Работают широчайшие мышцы спины, руки и кор, вдобавок упражнение стабилизирует плечи и помогает предотвратить травмы.

4. ПРИСЕДАНИЯ СУМО
3 подхода по 10 повторов

Расставь широко ноги, держи гантель двумя руками за диски и приседай. Широкая стойка позволяет задействовать ягодичные мышцы — фундамент силы твоих ног. Затем вернись в исходное положение.

5. РЫВОК ГИРИ ОДНОЙ РУКОЙ
3 подхода по 4 повтора

Слегка согни ноги, держи гирю в одной руке. Мощно выпрями тело, поднимая гирю вверх, затем резко подсядь под нее и подними на вытянутой руке. Проделывай все в быстром темпе.

1:2

СООТНОШЕНИЕ “СУХИХ” МАТЧЕЙ ХАРТА К ОБЩЕМУ ЧИСЛУ СЫГРАННЫХ

6. ПРЫЖКИ НА ЯЩИК
3 подхода по 4 повтора

Встань перед надежно закрепленным ящиком или платформой. Запрыгни на ящик обеими ногами, в исходное вернись шагом. Так тренируется “прыгучесть”, которая нужна для перехвата высоко летящего мяча.

7. СГИБАНИЕ ГОЛЕНИ НА ФИТБОЛЕ
3 подхода по 4 повтора

Ляг на спину, положив пятки на фитбол. Подними прямую левую ногу, а правой подкати мяч к себе, напрягая мышцы кора. Сделай указанное число повторов для каждой ноги.

ПОЛУЧИ ПЕНАЛЬТИ

Как пробить Джо Харта?

- Оказался на 11-метровой отметке? Смотри куда угодно, но не на вратаря.
- Движение обычно следует за взглядом, поэтому если ты смотришь на вратаря, то невольно отправишь мяч в его сторону.
- Бросил быстрый взгляд на точку, куда собираешься бить, потом быстро переведи взгляд на мяч, игнорируя голкипера. И бей.
- И не бойся выдать взглядом направление удара: после хорошего удара мяч долетает до сетки (надеемся, что именно до нее) всего за 400 миллисекунд, не оставляя голкиперу времени, чтобы среагировать.

ФОТО: LEVON BISS, ИЛЛЮСТРАЦИИ: JAMES CAREY/DEBUTART

NIVEA MEN

ДЕНЬ НАЧИНАЕТСЯ С ТЕБЯ

ДЕЗОДОРАНТ №1*
ОТ ИНТЕНСИВНОГО ПОТООТДЕЛЕНИЯ ПРИ СТРЕССЕ

ЭКСТРАЗАЩИТА В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ **

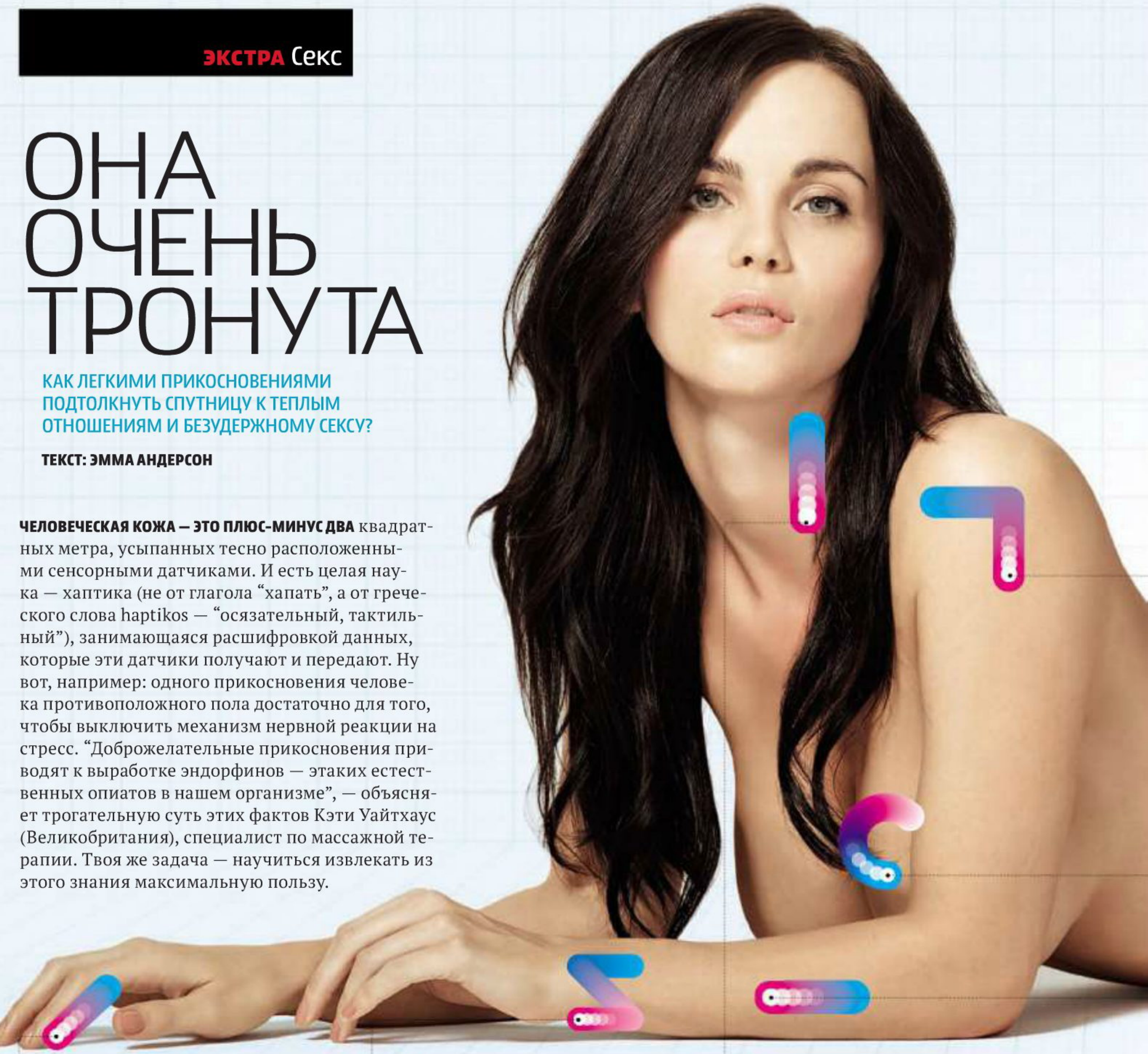
Реклама
* Среди дезодорантов NIVEA.
** Согласно исследованию, проведенному институтом ДаакроГмБХ энд КО. ГК по заказу Байерсдорф АГ, Германия, 2009.

niveamen.ru

ОНА ОЧЕНЬ ТРОНУТА

КАК ЛЕГКИМИ ПРИКОСНОВЕНИЯМИ ПОДТОЛКНУТЬ СПУТНИЦУ К ТЕПЛЫМ ОТНОШЕНИЯМ И БЕЗУДЕРЖНОМУ СЕКСУ?

ТЕКСТ: ЭММА АНДЕРСОН



ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ КОЖА — ЭТО ПЛЮС-МИНУС ДВА квадратных метра, усыпанных тесно расположенными сенсорными датчиками. И есть целая наука — хаптика (не от глагола “хапать”, а от греческого слова haptikos — “осязательный, тактильный”), занимающаяся расшифровкой данных, которые эти датчики получают и передают. Ну вот, например: одного прикосновения человека противоположного пола достаточно для того, чтобы выключить механизм нервной реакции на стресс. “Доброжелательные прикосновения приводят к выработке эндорфинов — этаких естественных опиатов в нашем организме”, — объясняет трогательную суть этих фактов Кэти Уайтхаус (Великобритания), специалист по массажной терапии. Твоя же задача — научиться извлекать из этого знания максимальную пользу.

1 Пальцы

ТАКТИКА В подушечке каждого пальца на руке порядка 3000 сенсорных рецепторов. Поэтому легкое поглаживание даже мизинца оборачивается серьезными последствиями. Попробуй не спеша погладить ее пальцы. По ее реакции будет понятно, чем закончится сегодняшний вечер.

ХАПТИКА Если ты не кажешься даме очень уж привлекательным, она отдернет руку. Но если она начнет перебирать твои пальцы в ответ, считай это лучшим себе комплиментом.

2 Запястья

ТАКТИКА Как утверждает специалист по языку тела Роберт Фиппс (США), женщины открыто демонстрируют запястья мужчине только в том случае, когда заинтересованы в нем как в потенциальном партнере: “Если так и происходит, во время разговора за столом слегка наклонись к ней и как бы между прочим коснись запястья”.

ХАПТИКА За прикосновением последовал зрительный контакт? Хорошо. “Но если дама в тебе не заинтересована, она сожмет пальцы в кулак и положит руку на стол костяшками вверх, — комментирует Фиппс. — Вот, в общем, и все”.

3 Шея

ТАКТИКА Помнишь, как в кино проверяют пульс, прикладывая руку к шее? Вот это самое место, где пульс, — страшно эрогенное. Психолог Беки Шпельман советует: “В публичном месте сойдет, например, такая техника: что-то шепчешь барышне в правое ухо и одновременно мягко касаешься пальцами ее шеи слева. Ненавязчиво и действенно”.

ХАПТИКА “Если девушка слегка засуетилась, стала теребить локон — ты все правильно сделал, — продолжает Шпельман. — А вот если ей не понравится твой жест, она отступит на шаг и сложит руки на груди”. Это знак, чтобы и ты отступил.

ФОТО: ALEX YOUNG

4 Плечи

ТАКТИКА Снова задействуй ее подсознание. Твоя рука на ее плече — это жест поддержки. Дама подспудно чувствует, что ты сообщаешь ей: на тебя можно положиться, можно тебе доверять. Стоите вместе в очереди? Вполне подходящая ситуация.
ХАПТИКА Тут снова все просто: если ты только слегка положил руку на ее плечо, а она уже прижимается к тебе, значит, все в порядке, продолжай. Если сбрасывает руку (или застыла в ужасе) — не продолжай.

5 Спина

ТАКТИКА "Если ты правильным образом прикоснешься к спине женщины, она воспримет тебя как лидера, а женщинам вообще нравится в мужчинах эта черта — лидерство", — говорит психолог Шпельман. Например: когда в людном месте пробираетесь к выходу, на пару секунд положи ладонь ей на поясницу.
ХАПТИКА Она может и не обратить на это внимания, но ты не паникуй: значит, ей так нормально, комфортно. А вот если она будет юлить бедрами, чтобы вырваться из-под опеки, то прими как данность: она еще не готова быть ведомой.

6 Предплечья

ТАКТИКА Предплечья — это легкодоступное средство для установления тесного контакта без серьезного нарушения личного пространства. В разговоре указываешь во-о-он на того человека или во-о-он на ту башенку? Возьми девушку за предплечье, чтобы направить ее взор куда надо.
ХАПТИКА "Возможно, она вообще не обратит внимания на это прикосновение, — говорит Роберт Фиппс, — но ее подсознание сделает свое дело. В одном исследовании говорится, что девушки на 23% охотнее коммуницируют с теми, кто их вот так вот берет за ручку".

7 Грудь

ТАКТИКА Нет, не надо хватать ее за сиськи. Нужно подойти к девушке сзади, как бы по-дружески обвить ее руками — так, чтобы ладони оказались по бокам от ее грудей, а не на них. Только не делай так на первом свидании, дождись хотя бы третьего.
ХАПТИКА Если она в ответ напряглась и застыла, разожми свои ненужные объятья. А вот если она погладила твой локоть и не кажется встревоженной, то это хорошо. Так Фиппс говорит.

8 Бедра

ТАКТИКА "Прикосновение к бедру, чуть повыше колена, называют жестом подбадривания, успокаивания", — рассказывает Фиппс. Вполне подойдет, когда ты знаешь, что у нее был неудачный день, или видишь, что она чем-то встревожена. Главное — не хватать, а слегка и ненадолго прикоснуться.
ХАПТИКА В идеале она положит свою руку поверх твоей. Не положила? Возможен и другой вариант, еще более идеальный: через минуту-другую она сама положит тебе руку на бедро, а зеркальные жесты, как известно, говорят о симпатии и заинтересованности. Тем более такие.■

ТОВАРИЩ СУХО

НИЧЕГО ХОРОШЕГО В КАРТОФЕЛЬНЫХ ЧИПСАХ С ПОЛКИ СУПЕРМАРКЕТА НЕТ — ПРИЗНАЙ ЭТО И ПОЛОЖИ ПАЧКУ НА МЕСТО. КУДА ЛУЧШЕ ПОХРУСТЕТЬ СНЭКОМ, КОТОРЫЙ ТЫ САМ СДЕЛАЛ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ, — ЭТО И ПОЛЕЗНЕЕ, И ВКУСНЕЕ.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ЗУЕВ,
ФОТО: КОНСТАНТИН ЖУК

ВКУСНЕЕ ЛИ — ЭТО ТЫ САМ РЕШИШЬ, когда попробуешь. А что касается пользы — прислушайся к Майре Рау, диетологу и главному врачу “Клиники доктора Ионовой”: “Сушка занимает второе место после заморозки с точки зрения сохранения витаминов и нутриентного состава продуктов. Чипсы, приготовленные в домашних условиях, — это прекрасное дополнение к здоровому рациону питания”.

Готовить чипсы можно практически из любых фруктов и овощей. Чтобы снэки оставались диетическими, но при этом не были пресными, готовь их с морской солью, перцем и сушеными травами. Если хочешь сладкий и легкий десерт — вымочи дольки фруктов в сиропе. Экспериментируй! А вдохновиться тебе поможет рецепт чипсов в сахарном сиропе от Валерия Чижа, шеф-повара кафе-пекарен “Хлеб насущный”:

НА 200 Г ЧИПСОВ ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:

- 2 яблока
- 2 банана
- 2 апельсина
- 3 лимона
- 2 киви
- 1 ананас
- 1 кг сахара

le coq sportif

Москва: ГУМ Охотный ряд Метрополис · Санкт Петербург: Галерея МЕГА Дыбенко · Киров · Екатеринбург · Воронеж
lecoqsportif.com ↳ lecoqsportif.su ↳ facebook.com/lecoqsportif.russia

ОСНОВАН В 1882

Товарищ сухо

1

ГОТОВИМ СИРОП:

- Высыпь сахар в кастрюлю, залей литром холодной воды. Поставь на плиту и доведи до кипения.
- Сними кастрюлю с огня и выжми в нее один лимон. Перемешай. Подожди 10–15 минут, чтобы сироп немного остыл.
- Для аромата можешь добавить лепестки цветов (например, роз, фиалок или лаванды), стручковую ваниль или столовую ложку любого ликера. Но это, впрочем, необязательно.

2

ГОТОВИМ ЧИПСЫ:

- Нарежь фрукты кружочками поперек как можно тоньше (идеально — 1 мм). Именно тонкостью (а еще сиропом/специями) твой продукт будет отличаться от так называемых сухофруктов. Хорошо, если у тебя есть терка-слайсер, воспользуйся ею. Иначе хватайся за нож. Не забывай вынимать в процессе косточки.
- Нарезанные фрукты плюхни в кастрюлю с теплым сиропом, накрой крышкой и оставь на 2 часа.
- Поставь духовку разогреваться до 70°С. Пока разогревается, достань ломтики фруктов из кастрюли и выложи на бумажные полотенца, чтобы в них впитались излишки сиропа.
- Застели противень пергаментной бумагой (она же — бумага для выпекания). Выложи ломтики фруктов в один слой. Если все не поместились на противень, придется сделать несколько подходов. Убирай противень с фруктами в духовку на один час.
- Достань фруктовые дольки, переверни их и убери еще на час. Затем проверь: если чипсы легко ломаются, значит, они готовы. Если нет — подержи в духовке еще минут десять, затем снова проверь.

Если не съел все за один раз — не страшно. Прячь чипсы в сухое темное место, где они точно не наберутся влаги. Там они могут храниться несколько дней, а то и неделю. ■

Объяви войну прыщам с абсорбирующим углем!

Известный вам активированный уголь обладает абсорбирующими, бактерицидными и дезинфицирующими свойствами, помогая выводить шлаки и токсины из организма

Абсорбирующий уголь может впитать загрязнения, превышающие его собственный вес **в 500 раз**

В течение дня поверхность кожи подвергается воздействию загрязнений. День за днем накапливаясь в порах, они приводят к появлению несовершенств. Теперь, благодаря эффективному очищению, риск возникновения проблем кожи устранен.

1-я ультраочищающая гамма Гарньер Чистая Кожа Актив с абсорбирующим углем*

Уникальная **текстура угольно-серого цвета** быстро превращается в густую белоснежную пену и легко смывается**.

Впервые Гарньер Чистая Кожа использует **уголь, известный своими ультраабсорбирующими свойствами,** для создания очищающего средства для лица.

- **Ультраабсорбирующий уголь**
  Вытягивает загрязнения из пор подобно магниту.
- **Ультраочищающая гамма**
  Устраняет загрязнения и предотвращает появление жирного блеска.
- **Ультраэффективные формулы**
  Сокращают все видимые несовершенства кожи.

Узнайте больше на **www.garnier.com.ru**

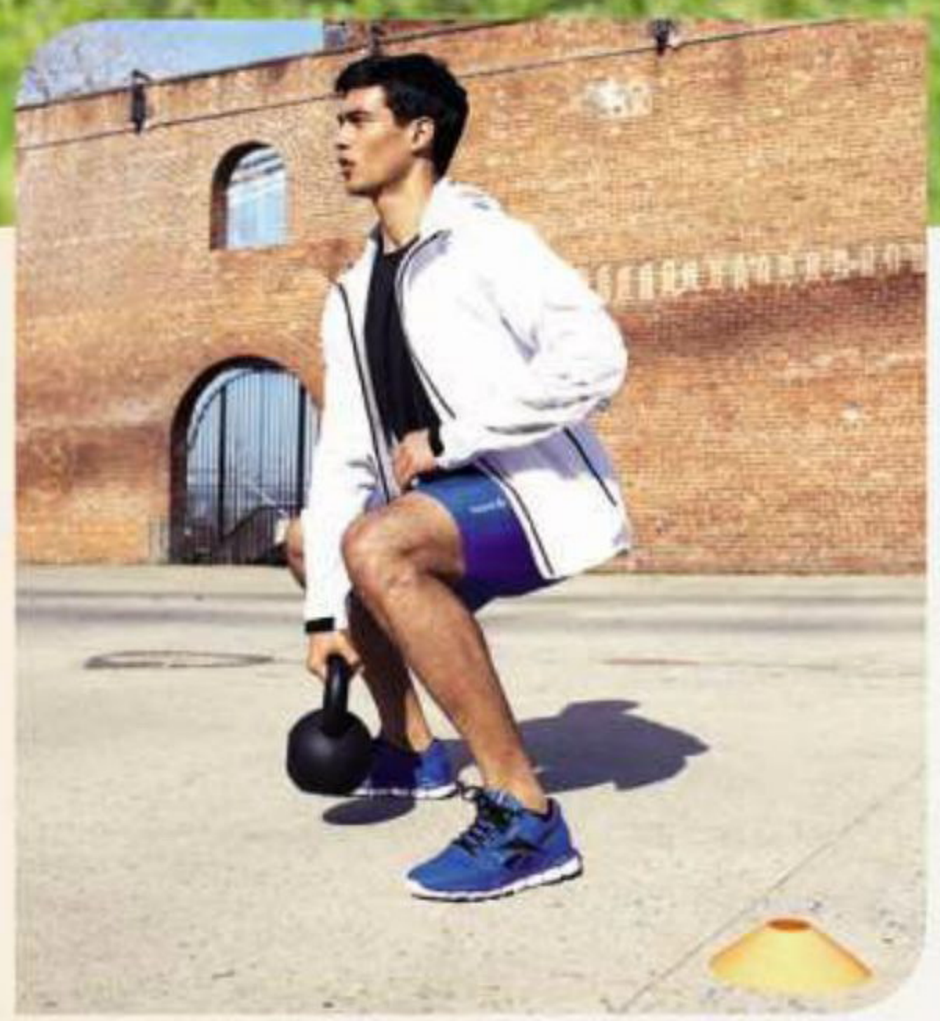
Заботься о себе.
GARNIER

*Среди продуктов Гарньер.
**Только для Ультраочищающего средства для умывания. Реклама.

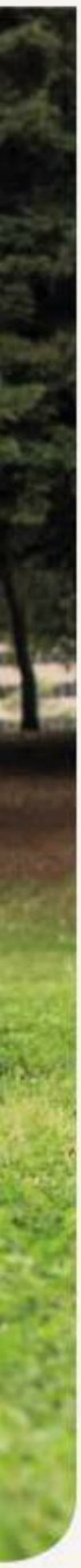
Reebok
#LIVEWITHFIRE

НА СПОРТ, ВНИМАНИЕ, МАРШ!

ТЫ ВЕРНУЛСЯ ИЗ ОТПУСКА ОТДОХНУВШИМ И ПОЛНЫМ СИЛ? ЧТО Ж, У НАС ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ НА ТЕМУ ТОГО, ЧТО ТЕБЕ С ЭТИМИ СИЛАМИ ДЕЛАТЬ. И ДАЖЕ БОЛЕЕ ТОГО — НЕСКОЛЬКО МЫСЛЕЙ О ТОМ, КАК ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ СНОВА ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ ПОСЛЕ ТОГО, КАК ПРОЛЕЖАЛ НА ЛЕЖАКЕ ПАРУ НЕДЕЛЬ.



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



1 ВЕЧНОСТЬ И ЕЩЕ ОДИН ДЕНЬ

Лучшее, что ты можешь сделать для себя под конец отпуска, — вернуться домой не в ночь перед выходом на работу, а хотя бы за сутки. Тем самым ты снизишь стресс: сначала смиришься с тем, что из окна не видно океана, а уже на следующий день с тем, что вместо пляжа надо идти в офис. То же самое касается и тренировок: не пытайся сразу после перерыва вернуться к той нагрузке, которая была тебе привычна до отпуска. Ты, конечно, отдохнул, но мышцы-то отвыкли (за 2 недели бездействия люди могут потерять до 40% набранной в тренировках силы), так что позволь своему телу мягко войти в прежний ритм. Отдыхал 2 недели? Две недели и адаптируйся, постепенно наращивая веса.

2 ТЕХНИКА НА ГРАНИ ФАНТАСТИКИ

Обычная реакция человека, вернувшегося к тренировкам после перерыва, — огорчение. Результаты и выносливость падают, а начинать сначала очень не хочется. Твоя задача — увидеть в этом и хорошее. Не раз отмечалось, что после отдыха у спортсменов улучшается техника: мышцы отдохнули, и пусть еще не способны на те же показатели, зато не сковывают тебя, позволяя точнее выполнять упражнения. А грамотная техника, как известно, фундамент новых рекордов. Если будешь правильно увеличивать нагрузку, уже скоро перекроешь все свои старые достижения.

3 ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО БЕЖАТЬ

Заставь систему поощрений работать на полную. Если после отпуска тебе не хочется бегать по утрам, как раньше, или потеть на брусьях, совмести это занятие с тем, чего тебе наверняка не хватало на отдыхе, — с общением с друзьями, оставшимися в России. Пригласи их на совместную тренировкву, и радость от встречи победит лень. Гарантируем.

4 А ТЕПЕРЬ — ТАНЦЫ!

Еще лучше тебе постотпускному подойдут тренировки, на которые можно ходить вместе со своей девушкой (или в поисках новой подруги): в этом смысле танцы — вне конкуренции, к тому же они очень полезны. Выработка правильной осанки, серьезная кардионагрузка и нагрузка на мышцы, которые в других тренировках могут оставаться без внимания, — ученые утверждают, что танец способен заменить до 30 видов спорта. Проверь! А еще: умением хорошо двигаться на танцполе ты гораздо быстрее завоюешь интерес девушек, чем наличием самых больших бицепсов в ночном клубе.

5 НОВЫЙ ПУТЬ

Вернувшись после отдыха к тренировкам, попробуй внести в них что-то новое. Ты все равно работаешь с меньшими весами, чем до перерыва, так почему бы не испробовать новые движения и упражнения. Измени свою программу. Веса стали меньше, но зато сами упражнения пусть будут более изощренными и задействуют больше мышц.

6 СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ

Кончается лето, кончился отпуск, подходит к концу сезон коротких юбок — от всего этого у самых стойких из нас может испортиться настроение. Но есть хороший выход — йога. Лучшего способа навести порядок в своих нервах, пожалуй, нет. А кроме того, совместные занятия с девушками, демонстрирующими чудеса гибкости, — сами по себе действуют жизнеутверждающе.

7 ПОБАЛУЙ СЕБЯ

Сложно возвращаться к старому, но, к счастью, не обязательно это делать. Если тебе не хватает мотивации на занятия спортом после отдыха, позволь себе сходить в спортивный магазин и купить что-то новое (если не все деньги потратил в отпуске). Кстати, как раз сейчас на полках появляется новая коллекция Reebok ONE Series Training, вещи из которой превосходно подходят для тренировок как на открытом воздухе, так и в спортзале, а кроме того, заряжены всеми современными технологиями Reebok — PlayDry, PlayWarm, PlayIce и PlayShield — защищающие от переохлаждения и перегрева в любых погодных условиях. Вот увидишь, тебе сразу захочется проверить экипировку в деле!

8 ВОЗДУХ-ВОЗДУХ

Не отказывай себе в удовольствии последние летние и первые осенние месяцы заниматься на улице (спортзал тебе еще за зиму надоест). Очень в тему будет посещение Reebok Fitness Weekends: с 15 июня по 15 сентября 2013 года Reebok приглашает всех фанатов фитнеса и просто ценителей здорового образа жизни в главные парки семи крупнейших городов России: Москвы, Санкт-Петербурга, Екатеринбурга, Новосибирска, Нижнего Новгорода, Ростова-на-Дону и Красноярска (подробное расписание занятий в твоем городе ищи на сайте reebok.com). Каждые выходные на протяжении трех месяцев Reebok устраивает уникальные в своем роде тренировки на открытом воздухе по самым популярным направлениям фитнеса. Специально для Fitness Weekends Reebok подготовил насыщенную фитнес-программу, которая подойдет для людей всех возрастов и с любым уровнем физической подготовки. Профессиональные инструктора ведут занятия по йоге, аэробике, функциональному тренингу, танцам, пилатесу.

9 НЕ КИСНИ

Лучший способ побороть осеннюю хандру и депрессию — занятия спортом. Не забывай об этом. Хорошее настроение, крепкое здоровье и цветущий внешний вид — то, что нужно в любое время года. Тем более когда на носу зима.

БИТЬ НЕ БРОШУ

ЕСТЬ ДВА ТИПА ЛЮДЕЙ: ОДНИ БОЯТСЯ СИЛЬНЫХ ВРАГОВ И КАПИТУЛИРУЮТ, ДРУГИЕ БЬЮТСЯ С НИМИ ДО КОНЦА. СТЮАРТ СКОТТ КАК РАЗ ИЗ ТЕХ, КТО НЕ СДАЕТСЯ.

ЗАПИСАЛ: ЭРИК ШПИТЦНАГЕЛЬ

КТО ТАКОЙ

СТЮАРТ СКОТТ

Родился 19 июля 1965 года, известный американский телеведущий, спортивный обозреватель и комментатор, ведущий популярной программы SportsCenter на телеканале ESPN.

ФОТО: PATRICK JAMES MILLER

КОГДА МНЕ СКАЗАЛИ, ЧТО У МЕНЯ РАК (редкая форма, опухоль в аппендиксе), я был шокирован. Но тут же переключился в боевой режим. Каждое утро я просыпался и вел внутренний разговор с раком. “Ну давай, — говорил я ему, — врежь мне! А я вдарю в ответ. Гораздо сильнее”.

Это было в 2007 году, и я победил его. Мой рак объявил ремиссию. В 2011-м он вернулся, и я снова бился с ним и снова победил. Недавно он вернулся в третий раз. Если честно, мне страшно. Я стал уязвимее, ощутил свою смертность. Моя уверенность в будущем пошатнулась. А это значит, что я стал еще более зависим от своих тренировок после химиотерапии.

“Тренировка после химиотерапии” — это не значит, что я чем-то там занимаюсь через несколько дней после очередного сеанса. И даже не через несколько часов. Я имею в виду тренировку сразу после сеанса.

Люди всегда говорят о тошноте, которая приходит с препаратами. Да, приходит. И тошнота может быть неприятной, гораздо сильнее, чем просто позыв к отрыжке. Сеансы химиотерапии проходят два раза в месяц по понедельникам, и после каждого я выжат. Не досуха, но если подожду 4–5 часов, то буду. А пока это время не прошло, я напрягаю те силы, что остались, и тренируюсь. Я иду домой и занимаюсь смешанными боевыми искусствами или выполняю программу P90X (разработанная тренером Тони Хортоном система упражнений, дающая быстрый эффект — МН).

Для большинства парней тренировка — это не только физическая, но и психологическая нагрузка. Для меня она — психология на 100%. Мне надо вправить себе мозги. “Физика” сама по себе меня не волнует, мне не нужно готовиться к Олимпиаде. Мне просто нужно не сойти с ума.

После химиотерапии у меня на теле закреплен пакет с веществом 5-фторурацил, которое должно поступать в организм внутривенно в течение 48 часов. И я всегда концентрируюсь на нем во время тренировок. Я думаю: “Ну вот, в меня поступает 5-фторурацил, так что пошел ты, рак”.

Тренировки после химии не обязательно должны быть длинными. Всего

УДИВИТЕЛЬНО, СКОЛЬКО СИЛ БЕРЕТСЯ ИЗ НИОТКУДА, КОГДА НАПОМИНАЕШЬ СЕБЕ О ТОМ, НА ЧТО СПОСОБНО ТВОЕ ТЕЛО

20–25 минут. Я начинаю со скакалки на пару минут, потом перехожу к серии кикбоксинговых ударов, а потом делаю два подхода по 50 отжиманий. Это один раунд. У меня таких три. Потом я лежу без сил пару часов. До конца дня ничего особенного не делаю. Плотно ем и, по совету Дуга Ульмана, победившего рак президента организации LiveStrong, выпиваю бокал вина.

Удивительно, сколько внутренних сил берется из ниоткуда, когда напоминаешь себе о том, на что способно твое тело. Как-то в воскресенье, накануне сеанса химии, один мой приятель собрался поиграть в американский футбол с любительской командой и пригласил меня. А футбол для меня всегда был самым любимым видом спорта. Насколько я полюбил гольф и качалку, настолько мне не хватает футбола, со всей его брутальностью.

Мне уже 47, не юноша все-таки. И я в третий раз борюсь с раком. Даже одной из этих двух причин было достаточно, чтобы отказаться, но я ответил: “Да, конечно. Я приду”. Не хочу хвалиться, но я неплохо сыграл. Я все еще могу бегать в отрыв. Дайте мне 30 метров, и я не подведу.

Помню, что после игры я подумал: это ведь должно просто разъярить рак. Рак считает, что 47-летний больной не должен играть в футбол и ловить полдюжины пасов, делать тачдауны и радоваться вместе со здоровыми 25-летними. Это был классный день.

Но бывают дни и отдаленно не похожие на то воскресенье. Иногда сразу после химии я отвожу дочерей на занятия по бегу и танцам и падаю от усталости вместе со своим пакетом, накачивающим меня лекарством, — пошел ты рак, пошел ты, — и чувствую себя ужасно. Почти сдаюсь.

В эти моменты остается последний спасательный круг — чувство юмора. Когда я прошел первый сеанс химиотерапии, мне поставили такой же пакет. Я сказал своим дочерям: “Мне придется носить эту штуку на себе два дня. Это мой новый приятель”. Так что мы придумали ему имя: Марвин Фитц-

Бить не брошу

патрик Бартоломью. Он помогал мне в первых двух поединках с раком, и я надеюсь, что не подведет и в третьем.

Я стараюсь шутить, потому что хочу, чтобы окружающие не относились к моим проблемам слишком серьезно. Когда я в студии, я говорю коллегам что-то вроде: "Эй, этот телесуфлер надо бы поставить поближе. От рака зрение не улучшается!"

Когда я написал в твиттере, что мой рак вернулся, то получил огромное количество сообщений со словами поддержки. Бывает, я получаю 100 смс и 30 звонков в день — и все по поводу рака. Люди желают мне добра, но иногда возникает желание спрятаться. Невозможно ответить на все звонки и сообщения, потому что иначе ты будешь целыми днями только и говорить: "Спасибо, спасибо, спасибо". После этого присутствие рака ощущается только сильнее.

Я не думаю о раке в спортзале, особенно во время тренировок после химии. В такие дни я думаю о жизни. А если рак напоминает о себе, то слышит лишь одно: "Пошел ты!" Марвин Фитцпатрик Бартоломью со мной солидарен.

Мне нужно жить, потому что у меня две прекрасные дочери. Когда мне впервые поставили диагноз, мы много говорили об этом. Моей старшей, Тейлор, было 12, а младшей, Сидни, — 8. Чем старше они становились, тем меньше хотели говорить на эту тему. Теперь они выросли, и отец их стесняет. Потому что в подростковом возрасте девочка уверена: все, что делает

отец, не может быть клевым. Они закатывают глаза каждый раз, когда я выполняю P90X. Я иду в гостиную, где Сидни смотрит телевизор, и говорю: "Слушай, мне нужен DVD-проигрыватель". Она будет ворчать, а я скажу: "Почему бы тебе не позаниматься со мной?" После такого она обычно убегает в свою комнату. "Почему ты постоянно занимаешься этим? — спрашивает она. — Это так глупо!" Девочки-подростки — самые странные существа в мире. По крайней мере до тех пор, пока до них не доходит одна предельно ясная мысль: а что если его больше не будет с нами?

Во время моего второго поединка с раком произошла интересная штука. После того как мне сделали серьезную операцию, я почти три недели валялся в больнице. Я похудел на 15 кг, кожа да кости. И я до сих пор помню, что однажды сказала Сидни. Она смотрела на меня, на мой длинный шрам на животе от операции, готовая заплакать. Она спросила: "Папа, ты ведь все равно сможешь заниматься этой своей P90X?"

Она боялась, что у меня не хватит сил, что я не смогу делать что-то, что делал всегда, пусть это и мешало ей. Поэтому я продолжаю тренировки — ради себя и ради дочерей. Я хочу, чтобы Тейлор и Сидни знали: я все еще сильный. Я хочу вести их обеих под венец. Я планирую сделать это. Надеюсь. Не знаю. Вот чего лишает тебя рак — возможности заглядывать дальше сегодняшнего дня. Никаких "через 10 лет", "через 20"...

И все же через 20 лет я хочу быть на пенсии, жить где-то в теплых краях, недалеко от площадки для гольфа. Рак делает все это менее реалистичным. Но я верю, хоть и не уверен.

И каждый второй понедельник я иду в спортзал. Потому что тренировки — это мой способ сказать раку: "Ты пытаешься подчинить мое тело, но пока что оно подчиняется только мне. Я сильнее тебя. И мой удар сильнее твоего. Я знаю, что иногда тебе удается повалить меня. Но я все равно встану и надеру тебе задницу".

После особенно удачной тренировки я даже верю в это.■

АРСЕНАЛ СКОТТА

В поединке, который ведет Стюарт Скотт, нельзя уставать и нельзя сдаваться — бояреванша не будет. Его обычная тренировка (не по мрачным понедельникам) — это полтора часа смешанных единоборств, которые помогают настроиться на боевой лад во время лечения. А в качестве разминки тренер предлагает Стюарту вот такие упражнения — для улучшения формы и координации. Сможешь повторить, здоровяк?

ДЛЯ НАЧАЛА
Прыгай со скакалкой на максимальной скорости в течение 5 минут. (Скотт также боксирует с тенью еще 5 минут). Потом выполни упражнения 1 и 2 одно за другим — по три подхода каждое.

1. СЕРФЕР
Встань на колени, держи туловище прямо, подними руки перед собой, предплечья параллельны полу. Стараясь не двигать руками, опусти бедра к пяткам и подпрыгни с колен на ноги (в позицию приседа). Это один повтор. Сделай 20.

2. ОТЖИМАНИЯ С МЕДБОЛОМ
Прими позицию для отжиманий с одной рукой на полу, а другой — на медболе. Напряги мышцы кора и выполни отжимание до отказа. Это один повтор. Смени руку на медболе. Меняй руки на каждом повторе. Сделай 10 повторов на каждой руке.

NIVEA MEN

ДЕНЬ НАЧИНАЕТСЯ С ТЕБЯ

ИСПЫТАЙ ЭНЕРГИЮ И СИЛУ ВОЛОС.

Реклама

niveamen.ru

28 ДНЕЙ БЕЗ МЯСА

НЕ ЕСТЬ И НЕ ПИТЬ НИЧЕГО, что произведено из (или с помощью) созданий, имеющих лицо, — говорят, это верный способ избавиться от жира, не потеряв мускулы. Среди американских футболистов и миксфайтеров бушует мода на веганство — здоровенные парни говорят в телеинтервью, что это “самый этичный способ снабжать свое тело энергией”. Британцы как нация — более скептичны. Редактор MH UK Дэвид Мортон сам решил на 4 недели отказаться от мяса, яиц, молока и даже меда (у пчел есть лицо), чтобы проверить, каково это: любить животных братской любовью, но и быть атлетом.

НЕДЕЛЯ №1

01 02 03 04 05 06

НЕДЕЛЯ №2

08 09 10 11 12 13

НЕДЕЛЯ №3

15 16 17 18 19 20

НЕДЕЛЯ №4 I ВЕРДИКТ

22 23 24 25 26 27

ФОТО: ANTHONY SERGIEW, GETTY/FOTOBANK

07

“Первые семь дней прошли, и я что-то не очень рад. Я ем ОЧЕНЬ много бобов и хлеба. Я приволок из супермаркета упаковку Sheesy — это набор из соевых имитаций 12 сыров (там есть даже чеширский и чеддер!). Если говорить коротко — то еще дерьмо. Я несколько подавлен. Одно утешение: вгонять друзей в краску разговорами о необходимости этичного отношения к домашнему скоту”.

14

“Мне с трудом даются тренировки на протеиновых коктейлях растительного происхождения (“при производстве используется метод, комбинирующий эндосперм и отруби сырых зерен пророщенного бурого риса...” — что это вообще значит?). Мышцы ноют и подрагивают, веса на тренажерах пришлось немного снизить. Принимаю витамины B_{12}, чтобы ненароком не помереть. Добавил поддельный бекон и суррогатную чоризо в свой список “как бы еды”.

21

“Неожиданно, но в эту неделю я чувствую прилив энергии — подчеркну, какой-то здоровой и искрящейся энергии. Я сократил прием растительного порошка, зато начал с двойным усердием пожирать овощи во всех видах (овощей не жалко!). В желудке булькает соевое молоко. И я сбросил 2 кг!

28

“У веганов нелегкая жизнь. Чтобы выполнять спортивные задачи — да просто чтобы нормально жить, — тебе нужно жесткое планирование, изворотливость и много лотков, чтобы всюду таскать с собой свою “как бы пищу”. По мне, так это слишком высокая цена за те 2,5 кг, что я потерял. Но я чувствую себя, как бы это сказать, более чистым изнутри. Теперь я планирую есть меньше сыра и пить меньше молока — в сравнении с тем, как я потреблял их до эксперимента. Но чтобы накачать мышцы исключительно на бобовой пище, ты должен быть настоящим волшебником на кухне. А я предпочитаю строго научный стейк”.

МН: А о том, как есть красное мясо с большой пользой для здоровья, — читай на стр. 106.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

МАССА — В МЯСЕ

УХОДЯЩЕЕ ЛЕТО БЫЛО ЩЕДРЫМ НА СПОРТИВНЫЕ СОБЫТИЯ: В ИЮЛЕ МИР БЫЛ ПОРАЖЕН РАЗМАХОМ КАЗАНСКОЙ УНИВЕРСИАДЫ, А В МОСКВЕ ТОЛЬКО ЧТО ЗАКОНЧИЛСЯ ЧЕМПИОНАТ МИРА – 2013 ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ. НАШИ СПОРТСМЕНЫ ПОРАДОВАЛИ ОБИЛИЕМ ВЫИГРАННОГО ЗОЛОТА, И, НАДЕЕМСЯ, ОЛИМПИАДА В СОЧИ СТАНЕТ ПРОДОЛЖЕНИЕМ “ПРАЗДНИКА НА НАШЕЙ УЛИЦЕ”.

Грамотно составленный график тренировок с выходом на пик формы к началу соревнований неотделим от системы сбалансированного питания. Спортсмены совмещают аэробные тренировки с набором мышечной массы, а важнейшей составляющей для активного ее наращивания является протеин, образование которого в организме зависит от поступающего с едой белка. Чтобы удовлетворить повышенную потребность в белке, возникающую при интенсивных тренировках, его необходимо не менее 1,5–2 г на килограмм веса. А “чемпионом по поставкам” является мясо — источник полноценных белков, жиров, витаминов и минеральных веществ.

Именно поэтому мы не удивились, встретив во время универсиады только что выигравшего золото чемпиона по прыжкам в воду Илью Захарова — где бы вы думали? Да-да, в ресторане “Макдоналдс” на территории Студенческой деревни универсиады. Илья как раз заказывал себе гамбургер. Хотя некоторые сомнения все же оставались. Как же строгие диеты для достижения лучших результатов? И вообще, полезна ли спортсменам еда из “Макдоналдс”? Решили разобраться. Извините за каламбур, но в качестве “подопытного кролика” выступила **КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ**. Как оказалось, вполне “спортивное” блюдо в атлетическом меню.

Итак, это **100**-процентная говядина, без добавок, мясо рубленое и измельченное, поэтому усваивается достаточно быстро и полностью. В готовой котлете из чизбургера или гамбургера в среднем содержится **7 г** жира и **8 г** белка, что составляет **95 ккал.**

РЕЗЮМИРУЕМ: Белок для образования протеина — в наличии, полноценные жиры — в приемлемом количестве, мышечная масса — растет, энергия для тренировок — получена.

ЧТО И ТРЕБОВАЛОСЬ ДОКАЗАТЬ!

ИМПУЛЬС | №2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ. И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

25

ТАКТИЛЬНЫХ РЕЦЕПТОРОВ В СРЕДНЕМ НАХОДИТСЯ НА 1 КВ. СМ КОЖИ ЧЕЛОВЕКА. НАУЧИСЬ ПО РЕАКЦИИ ДЕВУШКИ НА ТВОИ ПРИКОСНОВЕНИЯ ПОНИМАТЬ, КАК ОНА К ТЕБЕ ОТНОСИТСЯ. СМ. СТР. 76

2

БАНАНА, СЪЕДЕННЫХ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ, ПОМОГУТ ТВОЕМУ МОЗГУ НЕ ИСПЫТЫВАТЬ ПРОБЛЕМ С КОНЦЕНТРАЦИЕЙ ВНИМАНИЯ. РЕЦЕПТ ДОМАШНИХ ЧИПСОВ ИЗ БАНАНОВ И ПРОЧИХ ФРУКТОВ НАЙДЕШЬ НА СТР. 78

ИПРИТ

БОЕВОЙ ОТРАВЛЯЮЩИЙ ГАЗ, НА ОСНОВЕ КОТОРОГО БЫЛИ СОЗДАНЫ ПЕРВЫЕ ПРОТИВООПУХОЛЕВЫЕ ПРЕПАРАТЫ. А КАК ГЕРОЙ НАШЕЙ СТАТЬИ БОРЕТСЯ С РАКОМ БОЕВЫМИ ИСКУССТВАМИ — ЧИТАЙ НА СТР. 84

€24 000 000

ТРАНСФЕРНАЯ СТОИМОСТЬ ВРАТАРЯ ФУТБОЛЬНОЙ СБОРНОЙ АНГЛИИ ДЖО ХАРТА. ПЛАН ТРЕНИРОВКИ БРИТАНСКОГО ГОЛКИПЕРА №1 — НА СТР. 72

2½

ВО СТОЛЬКО РАЗ ВЫШЕ СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКА В СОЕВОМ “МЯСЕ” ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕЛЯТИНОЙ. МОЖНО ЛИ НАРАСТИТЬ МЫШЦЫ НА ВЕГАНСКОЙ ДИЕТЕ — УЗНАЕШЬ НА СТР. 88

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЁВ

NATIONAL GEOGRAPHIC РОССИЯ

Скачай «National Geographic Россия» на свой iPad

В ДОПОЛНЕНИЕ К МАТЕРИАЛАМ ТЫ ПОЛУЧИШЬ:

интерактивные карты
видеоролики
спецэффекты и анимацию
3D-иллюстрации
эксклюзивные фотографии

Доступно в App Store

9+

ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ **NAT-GEO.RU**

РЕКЛАМА

ЛИШЬ В ОДНОМ ВОПРОСЕ ВСЕ НАЦИИ МИРА СОГЛАСНЫ ДРУГ С ДРУГОМ: СЕКС — ЭТО ПРЕКРАСНО, И ЧЕМ ЕГО БОЛЬШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ. НО ЧЕЙ СЕКС — САМЫЙ ЛУЧШИЙ В МИРЕ?

МИР СЕКСА 2013

ТЕКСТ: MEN'S HEALTH
ФОТО: ГЭВИН БОНД

82

ПРОЦЕНТА БРАЗИЛЬЦЕВ ГОВОРЯТ НЕПРИСТОЙНОСТИ В ПОСТЕЛИ

Сравни с российским показателем — 37%. “А между тем непристойные выражения превращают секс во что-то дикое и примитивное, с прозрачным указанием на твое превосходство”, — комментирует психолог из Университета Сан-Паулу Кармита Абдо. Ключевой момент: бразильские мужчины очень вежливы за пределами спальни, поэтому женщины знают, что грязные разговорчики в постели — своего рода игра. И охотно в нее включаются.

НАСТАЛО ВРЕМЯ ДЛЯ ВАЖНОГО СООБЩЕНИЯ:

половая жизнь российских парней находится на весьма среднем уровне.

Мы вспоминаем о сексе пару раз в неделю. Экономим время на прелюдии, будто есть дела поважнее — например, почитать перед сном. Почему-то верим, что наши женщины никогда не имитируют оргазм...

Откуда мы все это знаем? Мы задаем вопросы. Мы расспросили 50 796 (!) читателей Men's Health из 30 стран мира (в том числе 2884 человека — из России) об их сексуальной жизни. А затем мы узнали у читательниц Women's Health по всему миру, как они оценивают своих партнеров в постели (готовься!).

Получается, что мужчины всей планеты в целом одинаково отличаются от женщин: на всех континентах мы легче возбуждаемся, проще относимся к случайным контактам и больше ценим физическую привлекательность партнера, чем наши подруги. Но еще сильнее мы отличаемся друг от друга — взять хоть отношение к оральному сексу, хоть тактику знакомства. И по многим параметрам русские отстают!

Но это ненадолго. Мы обратились к главным мировым специалистам по занятиям сексом за советами, которые помогут тебе превратить твою спальню в Георгиевский зал оргазмов. Вперед!

ИЛЛЮСТРАЦИИ: QUICKHONEY

СКОЛЬКО В СРЕДНЕМ БЫЛО ПАРТНЕРШ У МУЖЧИНЫ?

Первые 5	
ХОРВАТИЯ	11,2
БРАЗИЛИЯ	10,6
КАЗАХСТАН	10,1
ГРЕЦИЯ	9,3
ФРАНЦИЯ	9,3
Последние 5	
КИТАЙ	4,9
СИНГАПУР	4,8
МАЛАЙЗИЯ	4,3
ИНДОНЕЗИЯ	4,1
ИНДИЯ	3,3
+	
РОССИЯ	8,6

Хорватия
Не расстраивайся, хорваты — известные балаболы. "Если ты скажешь: "У меня было 20 женщин", — все подумают: "Да он же мачо!" — с усмешкой поясняет психолог из Загреба Горан Арбанас. — Поэтому многие у нас просто выдумывают своих партнеров".

Бразилия
"У нас верят, что мужчина должен испытывать неконтролируемое сексуальное влечение, это естественно", — поясняет сексолог Элизабет Мелони Вьера из Сан-Паулу. 91% бразильцев согласны, что секс полезен для здоровья (в среднем по миру так считают только 63% мужчин). Мы часто воспринимаем секс как долг или показательное выступление. А латинские любовники делают "это", чтобы восстановить силы, — и они правы! Боишься рутины? Договорись с партнершей, что одна ночь в неделю будет "твоя", а одна — "ее". Сегодня она отвечает за прелюдию и соглашается на любые позы, а завтра командуешь уже ты.

СКОЛЬКО В СРЕДНЕМ БЫЛО ПАРТНЕРОВ У ЖЕНЩИНЫ?

Первые 5	
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	9,4
США	8,8
АВСТРАЛИЯ	8,6
НИДЕРЛАНДЫ	8,2
РОССИЯ	7,4
Последние 5	
КИТАЙ	4
ПОЛЬША	3,9
ФИЛИППИНЫ	3,8
ИНДОНЕЗИЯ	1,7

Главные точки пикапа

Хорватия / кофейни

"Шоколадница" — самое странное место для съема, не так ли? А вот в Хорватии 58% мужчин знакомились с женщинами в кофейнях (сравни с 24% у россиян). "Мы пьем кофе медленно, очень медленно, — поясняет Александр Сталхолфер, глава отделения сексологии Университета Загреба. — Я могу просидеть больше часа над чашечкой капучино. И за этот час мнооогое может произойти". Тактика такова: хорватский мужчина рвется оплатить кофе девушке, которая ему понравилась. Если она сидит, то он спросит, занято ли место рядом с ней. А потом сделает ей комплимент. Попробуй?

Испания / бары

Три четверти испанских мужчин называют бары лучшим местом для знакомства (наш показатель — 56%). Трюк в том, чтобы познакомиться шутливо, не вызвав у девушки стресса прямой атакой. Вместо стандартного набора вопросов "Как зовут? Чем занимаешься?" испанец скажет: "Дай попробую угадать, ты из... (Болгарии, к примеру, — чем не шутка)?" Вы просто два незнакомца, которые ведут беседу, и она не должна отвечать, как на допросе.

Австралия / сайты знакомств

По площади Австралия примерно с Бразилию, а народу в ней живет в 9 раз меньше. "И население рассредоточено по территории, — поясняет сексолог Габриэль Морриссей из Мельбурна. — Веб — отличный способ найти партнера на этих просторах". Причем в интернете австралийцы прямолинейны, как поручик Ржевский. "Привет, это я, хочешь встретиться?" — описывает Морриссей любовное письмо типичного овцевода. Впрочем, в честности что-то есть. Попробуй выступить, как австралиец: в своем первом письме девушке просто расскажи, серьезных ли ты ищешь отношений (или нет?), и почему она вызвала твой интерес. Лесть — отличная концепция! Она работает.

ЖЕНЩИНА ХОЧЕТ, ЧТОБЫ ТЫ ПОХВАЛИЛ ЕЕ...

УЛЫБКУ: Австралия + США + Германия
ЛИЦО: Китай + Индонезия + Филиппины
ЗАДНИЦУ: Латинская Америка целиком
ГРУДЬ: Индия + Таиланд + Вьетнам
ГЛАЗА: Великобритания + Германия + Испания + Нидерланды + Россия + ЮАР + США
КОЖУ: Турция СТИЛЬ В ОДЕЖДЕ: Россия

КО МНЕ ИЛИ К ТЕБЕ?

1. Где мужчины любят делать куннилингус / Италия

Куннилингус — это чиабатта с оливковым маслом в сексуальной жизни итальянцев. Но, судя по всему, итальянские жеребцы производят его, чтобы доставить удовольствие себе ("Вот я какой пылкий любовник, — думает он в процессе. — Вот молодец!"), а не своей женщине. По факту, исследование Durex показало, что только 48% итальянских женщин достигают оргазма в сексе, где был куннилингус. "Чаще всего женщины жалуются мне, что партнер не использует свои пальцы, только язык", — описывает проблему Гайя Поллони, секс-терапевт из Милана. Еще один упрек итальянцам: они не реагируют на тонкие сигналы от женского тела. "Лови ее дыхание и движения тазом. Тебе нужно идти вслед за ними, — инструктирует Поллони. — Если движение бедер ускоряется, двигайся быстрее. Если она двигается медленно, замедляйся. И не стесняйся спросить, как именно ей хочется, чтобы ты сделал".

2. Где женщины любят делать минет / Бразилия

Средняя российская женщина думает по поводу орального секса: "Я делаю это, потому что ему это нравится". Не очень-то возбуждает, правда? Бразильянки же считают минет формой личного удовольствия. "Мы чувствуем себя могущественными, когда доводим мужчину до возбуждения", — поясняет психолог Кармита Абдо из Сан-Паулу. И это не совпадение, что, по данным исследования Durex, бразильцы оценивают свой секс как "один из самых захватывающих в мире".

Так что же не так с нашими женщинами? "Я спрашиваю их снова и снова, почему они не любят делать минет, — разводит руками Бренди Энглер, сексолог из Лос-Анджелеса. — Оказывается, они воспринимают это как акт унижения — ну или, в легких случаях, как досадную обязанность услужить".

Дай ей понять, что для тебя оральный секс — это акт любви. И что в этот момент ты ощущаешь ее сексуальность на все 150%. Только когда ты поймешь, где расположены ее сексуальные "границы", ты сможешь их разрушить.

СКОЛЬКО МИНУТ ДОЛЖНА ДЛИТЬСЯ ПРЕЛЮДИЯ (ОТВЕЧАЮТ ЖЕНЩИНЫ):

Первые 5	
ИСПАНИЯ	26
ИНДИЯ	24
ТУРЦИЯ	23,5
БРАЗИЛИЯ	23
ЧИЛИ	22
Последние 5	
РОССИЯ	17
ТАИЛАНД	16,6
ИНДОНЕЗИЯ	16
НИДЕРЛАНДЫ	16
КИТАЙ	15

Российские женщины либо легко возбуждаются, либо просто не избалованы нашим вниманием (ответ можешь выбрать сам). Но ты все же время от времени напрягайся дольше обычного. Исследование Durex показало: секс, в котором прелюдия длилась как минимум 21 минуту, женщины запоминают надолго — как "особенно вдохновляющий".

СКОЛЬКО МИНУТ ДОЛЖНА ДЛИТЬСЯ ПРЕЛЮДИЯ (ОТВЕЧАЮТ МУЖЧИНЫ):

Первые 5	
НИДЕРЛАНДЫ	28
ФИЛИППИНЫ	23,5
ИСПАНИЯ	23,3
ЮЖНАЯ АФРИКА	22,6
ТУРЦИЯ	22,5
Последние 5	
РОССИЯ	17
ТАИЛАНД	16,5
КАЗАХСТАН	15,6
УКРАИНА	15,2
КИТАЙ	14,1

Нидерланды — единственная страна, где мужчины уделяют прелюдии большее внимание, чем того хотят женщины. "Это в наших обычаях — чрезмерно заботиться, чтобы женщина получала удовольствие, — поясняет голландский социолог Эми Шале. — Но и не это даже главное. Мы вообще смотрим на понятие "секс" несколько шире. Для этого занятия мы употребляем слово vrijen, "заниматься любовью". Для нас секс — это не определенная инструкцией последовательность действий: поцелуй-орал-проникновение-по домам, а форма приятного досуга. Ну а досуг может и должен быть продолжительным".

КОННЕКТИНГ ПИПЛ

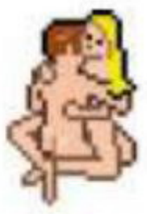
Женщины по всему миру говорят, что общение и поддержание связи с партнером (connection) — их первая цель в сексе. Мы в курсе? Нет, мы не в курсе. "Ее оргазм/мой оргазм", — так ответило большинство из вас на такой же вопрос (о целях). А вот австралийцам идея секса ради близости очень близка. ""Карецца" (karezza) — сейчас самое модное у нас слово, — говорит сексолог Габриэль Морриссей. — Это когда вы делаете все, но без оргазма. Цель как раз в том, чтобы не дойти до кульминации. Посмотри в интернете, если впервые слышишь о "карецце"". Ты двигаешься в ней медленно или вообще не двигаешься; смотришь в глаза, зеркалишь ее дыхание, касаешься... "Некоторые делают это всего пару десятков минут, — говорит Морриссей. — А некоторые могут делать это часами". Все-таки Австралия — очень странное место.

Как они делают это

Поза "слон" / Италия, Франция

Также известна как "ленивая собака": женщина лежит на животе, с подушкой под бедрами. Ты входишь в нее сзади, опираясь на руки.

ЗАЧЕМ: "Хоть ты и сзади, что все вы любите, но этот вариант оставляет возможность целоваться, — объясняет Гайя Поллони, сексолог из Милана. — А подушка приподнимает ее бедра, помогая обеспечивать стимуляцию точки G".



Поза "лотос" / Испания

Она сидит у тебя на коленях, ногами обхватив тебя вокруг талии (ваши тела как бы образуют цветок).

ЗАЧЕМ: "В 1970-е фильмы с сексуальными сценами в Испании были запрещены, — предается ностальгии секс-инструктор из Мадрида Белен Молинуево. — Так что мы ездили во Францию, чтобы посмотреть "Последнее танго в Париже" — и особенно позу "лотос", показанную в нем. Она до сих пор в наших сердцах". Помнишь, мы говорили, что для женщин главное в сексе — близость? Тут вы лицом к лицу — старайся держать свои глаза открытыми.

"Миссионерская с изюминкой" / Нидерланды

Обычная "миссионерская" позиция — исключение только в том, что она распластана на кровати в позе звезды.

ЗАЧЕМ: Чем более раскрыто женское тело — широко раскинуты ноги и руки, — тем более она уязвима и беззащитна. А это делает ее более эротичной, вот такой парадокс.

2

РУССКИЕ МУЖЧИНЫ ВДВОЕ ЧАЩЕ, ЧЕМ АМЕРИКАНЦЫ, СВЯЗЫВАЮТ ПОНЯТИЯ “СЕКС” И “ЛЮБОВЬ”

Мы не будем (из скромности) писать сами о себе. Переведем, что о нас написали в Men’s Health US:
“Когда американец идет на свидание, его волнует идея совместимости с партнершей — как с любовницей, товарищем и коллегой. В России сама мысль, что мужчина и женщина — просто друзья по постели и оба в джинсах, до сих пор окончательно не прижилась. Их отношения наполнены старой доброй романтикой. Попробуй русский путь ухаживания: прогулки по пустынным улицам навстречу рассвету, неожиданные поцелуи, ужин при свечах...”

63

ПРОЦЕНТА АМЕРИКАНОК РЕГУЛЯРНО ИМИТИРУЮТ ОРГАЗМ

И это нормально. Ненормально, что 76% американцев свято уверены, что вот это “Оооо!”, что издает партнерша, — всегда настоящее. А вот в Британии женщинам даже не приходится кривляться и изображать. “У нас парни с пониманием относятся к тому, что их девушки не всегда испытывают оргазм”, — говорит Трейси Кокс, английский секс-эксперт. А ведь и в самом деле — ничего страшного. “У мужчин возбуждение растет от нуля и до оргазма, — объясняет Кокс. — А у женщин оно может нарастать, потом спадать, нарастать и спадать. Так что если она не добралась до кульминации, это вовсе не значит, что сейчас она чувствует огромное напряжение, которое не нашло выхода”.

Где сексу есть место

Палатка / Нидерланды

"Голландцы любят путешествовать... и экономить, — кивает голландский социолог Эми Шале. — Поэтому мы едем куда-нибудь с палаткой. И каждому хочется завязать отпускной роман. Типичная поездка длится 2–3 недели, и этого достаточно для завязывания романтических отношений".

ДАВАЙ И ТЫ: Отправляйся в поход, а там — открой окошко в палатке, когда соберешься делать vrijen с девушкой. Тут все первобытное — ни шелкового нижнего белья, ни игрушек. И другие члены племени понимают, чем ты занят. А в том и состоит пикантность ситуации.

Такси / Индия

В Индии принято считать, что тот, кто крутит баранку такси, как бы глух и нем. Что ты хочешь, кастовое общество — римские императоры тоже делали секс при своих рабах, не считая их за людей. Кроме того, в Индии тяжело с жильем, и только в такси можно найти уединение.

ДАВАЙ И ТЫ: Выходите из клуба, чтобы поймать такси? Предложи ей до этого избавиться в туалете от трусиков. А уже в машине пусть она сядет к тебе на колени — ты как бы одет, она как бы в платье, но ты уже внутри нее, и такси так прикольно потряхивает на колдобинах... И таксист как бы ничего не заметил.

Где угодно, но только не в кровати / Хорватия

В бассейнах, в джакузи, в поле, в парке, в автомобиле... "Многие парни живут с родителями, — печалится психолог из Загреба Горан Арбанас, — приходится как-то крутиться". Самая большая для хорвата победа — завладеть на несколько часов ключами от квартиры друга.

ДАВАЙ И ТЫ: Пригласи ее куда-нибудь на ужин, а затем умчи в квартиру друга. Который, например, сейчас мчит в твою квартиру. Новизна — это всегда хорошо, особенно если ты не скажешь, что это за место и почему вы здесь.

ГДЕ ОНА ПОЗВОЛИТ ТЕБЕ СМОТРЕТЬ / БРИТАНИЯ

Редко какая британская девушка не показывала свои сиськи посетителям вечеринки в каком-нибудь лондонском клубе. Так что и мастурбировать на глазах у бойфренда для них тоже — не на Эверест подняться. Если твоя партнерша стесняется выступить "по-английски", просто предложи ей закрыть глаза. "Люди боятся именно контакта глаз, — утверждает сексолог Трейси Кокс. — Если она не видит тебя, но ты видишь ее, ты сможешь наконец понять, какие прикосновения ей нравятся". Положи свою руку на ее, привыкни к ее темпу и стилю, а потом поменяйте ваши руки местами.

СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ?

Первые 5 (мужчины)	
ГРЕЦИЯ	3,3
ВЕНГРИЯ	3
ФРАНЦИЯ	2,7
РУМЫНИЯ	2,6
ПОРТУГАЛИЯ	2,6
Первые 5 (женщины)	
ИНДИЯ	3,5
РОССИЯ	2,9
ПОЛЬША	2,6
ИСПАНИЯ	2,5
ЧИЛИ	2,5
+	
РОССИЯ (МУЖЧИНЫ)	2,3

Греки совсем не стесняются добиваться замужних женщин для короткой любовной связи. "Эти парни не боятся дать понять женщине, что хотят ее. И они добиваются успеха, не выглядя при этом вульгарно, — комментирует Бренди Энглер, сексолог из Лос-Анджелеса. — Если женщина их отвергает, они принимают это с улыбкой, и их самооценка от этого не падает. В этом есть нечто сексуальное". Уж не знаем, стоит ли в самом деле разрушать чужие семьи. Но не впадать в депрессию, если тебе отказали, — хорошая идея.

САМЫЕ РАСКОВАННЫЕ ЛЮДИ ПЛАНЕТЫ

Мужчины	
1.	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
2.	ХОРВАТИЯ
3.	АВСТРАЛИЯ
4.	ФРАНЦИЯ
5.	США
Женщины	
1.	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
2.	ИНДОНЕЗИЯ
3.	АВСТРАЛИЯ
4.	НИДЕРЛАНДЫ
5.	США

Действие романа "50 оттенков серого" должно было разворачиваться в Лондоне — на родине автора — вместо Сиэтла. Британцы — короли разврата. Более половины из них связывают своих партнерш, используют вибраторы и грязные словечки в постели, любят отшлепать женщину и т.д. "Мы всегда были экстравагантны и терпеть не можем рутины, — пожимает плечами английский секс-эксперт Трейси Кокс. — Посмотрите хотя бы на наших политиков".

СЕКС 24 ЧАСА В СУТКИ

1. Утром / Австралия

В стране Оз солнце встает в 4:45, так что любовные барахтанья в 6:00 — это вполне нормально. "Многие люди у нас зарабатывают тяжелым физическим трудом, — поясняет сексолог Моррисей. — К вечеру у них просто не остается сил на секс". К тому же ежедневный тестостероновый взрыв в твоих венах приходится как раз на утро — так что быстрый секс в душе (или где вы там по утрам сталкиваетесь с девушкой) будет очень неплох.

2. В полдень / Великобритания

Женщины здесь настолько деловые и энергичные, что даже в выходные они просыпаются со списком: сделать то, сделать это. Свободное время возникает только в полуденный перерыв — ну и вот. А попробуй и ты в субботу затащить подругу в постель между шопингом и вечерним походом в кино. Если ты занимаешься сексом в непривычное время суток или просто не на том диване, что обычно, твой мозг скажет: "О, я не делал так раньше. Это интересно". Новизна — вот ключ к хорошему сексу.

3. Ранним вечером / Испания

"Ну что это такое, в самом деле, — секс с набитым животом после плотного ужина? — искренне не понимает Белен Молинуево. — У нас все наоборот. После работы мы встречаемся с подругами в барах или дома на веранде, чтобы посидеть за вином и закусками. Ну и после вина — сам понимаешь... А уж потом, часов в десять вечера, мы ужинаем".

4. Поздно ночью / Турция

"Турецкие пары обычно ждут, когда улягутся их дети и другие родственники, чтобы заняться сексом, — поясняет Мехмет Сунгур, сексолог из Стамбула. — И чтобы не будоражить детей, мы делаем это, не издавая ни звука, ни стона". Что ж, почему бы не превратить это в игру. Прикажи своей подруге, чтобы она не издавала ни звука во время секса, или будет наказана. А затем делай все, чтобы заставить ее застонать. ■

СПОРТ

ПОРОДА

Ген чемпионства существует! Или нет, наоборот, только сила воли и гигантский объем тренировок могут сделать из тебя спортивную звезду? Чтобы внести ясность в этот вопрос, мы отправили на анализ ДНК нашего редактора Артема Бетева, а также двух профессиональных спортсменов. Читай ниже, что вышло из этой затеи.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ, ФОТО: PETER HAPAK

ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Полтора года назад МН послал редактора Ивана Глушкова в две независимые друг от друга лаборатории, которые обещали по анализу ДНК выявить предрасположенность любого клиента к тем или иным конкретным болезням. С анализов Глушков вернулся озадаченный: в руках у него были 2 списка, по некоторым пунктам радикально отличавшиеся. Например, одни исследователи обнаружили у нашего коллеги “повышенный риск диабета”, другие же — “пониженный риск диабета”. Эксперты объяснили: технология несовершенна, поэтому пока генетическим прогнозам по большинству болезней лучше не верить, но в будущем, причем уже в ближайшем, “нас ожидает прорыв”.

И ВОТ, СПУСТЯ ВРЕМЯ, НА ГОРИЗОНТЕ ПОЯВИЛАСЬ НОВАЯ РОССИЙСКАЯ лаборатория “Генотек”. На этот раз ученые обещают нам анализ на склонность к тем или иным видам спорта. “Вот он, долгожданный прорыв?” — подумал я. Да, я знаю, подобные опыты ведутся давно. Например, еще в 2004 году австралийская компания MyGene предлагала проверить, есть ли у клиента такой вариант гена ACTN3, который обеспечивает максимальное поступление в мышцы белка альфа-актинина-3 и тем самым делает их максимально отзывчивыми и мощными. Но MyGene не бралась делать на основании этих результатов конкретные выводы. А “Генотек” предъявляет тебе список из 35 видов спорта и тычет пальцем в позиции — теннисист ты или метатель молота, футболист или гребец на каноэ и т.д. Или даже не тебе предъявляет, а твоему 4-летнему сыну, которого ты привел на анализ, чтобы не промахнуться с выбором спортивной секции. Будущее наступило? Давай проверим.

Где понабрался

Процесс сдачи генетического материала за прошедший год не изменился — надо долго и упорно плевать в пробирку. Затем слюна в руках курьера уезжает в лабораторию на пару недель. Эксперты изучают, какие варианты и комбинации 8 ключевых генов, связанных со спортивной одаренностью, тебе подарили родители. А затем сравнивают этот твой “портрет” с тем набором генов, который выявлен у самых успешных спортсменов страны и мира. Надежность прогноза в отношении твоего таланта “Генотек” определяет так: 1 звездочка значит, что в базе данных лаборатории есть “портреты” более 50 атлетов, занимающихся одним видом спорта; 2 звездочки — более 100, 3 звездочки — более 500.

Через пару недель ты получаешь бумажку, в которой три списка. Первый — это те виды спорта, к которым у тебя повышенная предрасположенность, затем следует группа “среднестатистической” склонности. В конце — те виды спорта, в которых ты не проявишь себя никогда. Честно скажу, мой результат меня разочаровал. Оказалось, что талант “выше среднего”, да еще и прогнозируемый с высокой долей надежности (3 звездочки), у меня только к марафону.

Не то чтобы я в детстве или отрочестве демонстрировал какие-то особые спортивные способности. Скорее, наоборот, шумным играм я предпочитал книжки из серии “Библиотека приключений и научной фантастики” на диване. Я даже в футбол поэтому не умею играть. Но все же мне всегда казалось, что попади я в детстве в секцию по теннису или по горным лыжам, наверняка выступал хотя бы на уровне чемпионата России. По крайней мере, те несколько раз, когда я уже после института пробовал заниматься этими видами спорта, мне все в них нравилось, и я делал успехи. А еще я неплохо плаваю. Когда плаваю.

Еще больше меня удивили результаты двух профессиональных спортсменов, которые согласились принять участие в нашем эксперименте. Защитник московского ЦСКА и сборной России по футболу Василий Березуцкий показал природную склонность к играм с мячом. Но также он потенциальный талант в 6 видах спорта, на первый взгляд мало связанных друг с другом. К примеру, Василий — прирожденный тяжелоатлет, но и велосипедист; марафонец, но и пловец на короткие дистанции. А многократная чемпионка мира и Европы, капитан национальной сборной по художественной гимнастике Ульяна Донскова — спортивный гений вообще в 13 видах деятельности, включая борьбу (см. выше на этой странице). Разве это — точный анализ? Представляю, в какой тупик зашли бы родители Ульяны, если при выборе секции для дочери ориентировались бы не на интуицию или жизненные обстоятельства, а на результаты такого теста.

КОММЕНТИРУЕТ УЛЬЯНА ДОНСКОВА:

По результатам теста демонстрирует повышенную предрасположенность к: борьбе, горным лыжам, художественной гимнастике, тяжелой атлетике, академической гребле, легкой атлетике (метание диска, снаряда, молота), биатлону, дайвингу, спортивной ходьбе, лыжным гонкам на длинные дистанции, прыжкам на лыжах с трамплина, хоккею с шайбой и велоспорту.

ПРО ТЕСТ “Результаты меня озадачили. Не верится, что у меня есть особая предрасположенность к тяжелой атлетике или бегу на длинные дистанции. Я и не мощная, и не выносливая. Мои сильные стороны — это гибкость и пластичность. Поэтому я и продвинулась так далеко в художественной гимнастике”.

ПРО НЕРЕАЛИЗОВАННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ “Я думаю, вряд ли что-нибудь изменилось, если бы мои родители сделали мне такой анализ в детстве. Я выросла в маленьком городе, где можно было заниматься либо танцами, либо художественной гимнастикой. Мои родители выбрали художественную гимнастику, но если бы решили отдать меня в танцы, я, наверное, тоже добилась бы успеха”.

КОММЕНТИРУЕТ ВАСИЛИЙ БЕРЕЗУЦКИЙ:

По результатам теста демонстрирует повышенную предрасположенность к: тяжелой атлетике, марафону, академической гребле, легкой атлетике (метание диска, снаряда, молота), биатлону, дайвингу, спортивной ходьбе, лыжным гонкам на длинные дистанции, прыжкам на лыжах с трамплина, хоккею с шайбой и велоспорту.

ПРО ТЕСТ Все правильно — я футболист, и у меня повышенная предрасположенность к этому виду спорта. А еще я всегда неплохо бегал на длинные дистанции, включая марафон. Результаты теста меня не удивили.

ПРО НЕРЕАЛИЗОВАННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ “Я, как и Ульяна, не думаю, что анализ ДНК мог бы изменить мою судьбу. Когда мне было 7 лет, мы с братом сами пришли к отцу и сказали, что хотим заниматься футболом. В 10 лет мне еще нравилось играть в баскетбол, но папа сказал, что раз мы выбрали футбол, надо довести дело до конца — хотя бы закончить спортшколу. Вряд ли он бы пошел у нас на поводу, даже если мы принесли бы ему результаты генетического теста, обещающие нам успех в баскетболе. Этого вида спорта, кстати, в анализе нет”.

Прекрасное далеко

Мне потребовался еще месяц исследований и консультаций со специалистами, чтобы сделать несколько выводов по итогам нашего эксперимента. Вот они:

1 Данных для точного прогноза спортивных склонностей еще не достаточно

Действительно, взаимосвязь между определенными комбинациями генов и возможностями организма установлена. К примеру, точно известно, какая модификация гена AMPD1 отвечает за усиленный синтез фермента аденозинмонофосфат-деаминазы — а значит, и за наиболее эффективное использование организмом запасенной энергии. А самая удачная версия гена IL6 каким-то образом гарантирует нерушимое здоровье суставов. Генетики и в самом деле уже могут отличить того, кто обладает фундаментальными спортивными качествами (сила, реакция, выносливость и т.д.), от врожденных задохликов вроде меня. Именно поэтому Ульяна Донскова проявила бы себя почти в любом виде спорта, а мне "выдали" только марафон, да и то, скорее, в виде утешения.

Но доподлинно установить, в каком конкретно виде спорта ты покажешь наилучшие результаты, генные технологии пока все же не позволяют. Хотя бы потому, что ученые до сих пор не знают, почему те или иные комбинации генов проявляют себя определенным образом. Например, известно, что по всему миру метатели тяжестей, спринтеры и прыгуны с определенной версией гена NOS3 показывают хорошие результаты. Но почему так происходит — непонятно (а значит, невозможно определить конкретно: прыгун ты все же или бегун). А для того чтобы давать однозначный и уверенный прогноз по методу "все чемпионы в этом виде имели такой генотип", еще нужно нарастить базы данных. В самом "Генотеке" признают, что ни одна из их коллекций ДНК не достигла пока уровня в 4 звезды — это когда в анализе поучаствовало более 1500 спортсменов. Да и никто пока не владеет такой базой. Может, именно поэтому ни в одной другой стране мира, кроме России, лаборатории за анализ конкретных спортивных талантов и не берутся?

2 Пока неясно вообще, какой вклад в спортивные победы обеспечивают гены, а какой — подготовка и сила воли

В 2007 году в British Journal of Sport Medicine была опубликована статья: авторы обнаружили среди элиты мировой легкой атлетики спортсмена без варианта гена, отвечающего за взрывную мощь быстрых мышечных волокон, который типичен для чемпионов в его виде спорта. Испанский прыгун в длину (предположительно Хесус Оливан, в публикации его имя не называется), участник 2 Олимпийских игр и победитель 6 чемпионатов мира, был бы забракован тестом российских генетиков еще в детстве.

Считаешь, что исключения только подтверждают правило? Узнай мнение об этом биолога Университета Глазго Янниса Питсиладиса. Он с 2003 года изучает как генотипы марафонцев из Кении и Эфиопии, так и условия, в которых они выросли. Так вот, Питсиладис выяснил, что ДНК-портреты кенийцев и эфиопов довольно сильно отличаются (в пределах человеческой нормы, конечно, а не как у утконоса и жирафа). Зато по образу жизни самые успешные из них — едва ли не братья. Из 400 известных кенийских бегунов — 81% родился и вырос в Рифт-Валли, долине на высоте больше 2 тысяч метров над уровнем моря. То есть там, где от недостатка кислорода со временем растет количество кровяных телец в крови и повышается выносливость у любого человека. Кроме того, все чемпионы в детстве ходили в школы бегом, преодолевая по несколько километров и туда, и обратно.

Их эфиопские конкуренты формировались в аналогичных условиях. Яркий пример — детство двукратного олимпийского чемпиона на дистанции 10 тысяч метров Хайле Гебреселассие. Он тоже вырос в деревне на высоте 2 тысяч

РАСОВЫЕ ПРЕДРАССУДКИ

В 20–30 годах прошлого века в североамериканском баскетболе доминировали игроки-евреи. Это были дети недавних иммигрантов из Европы, которые оказались предоставлены сами себе на улицах нищих кварталов Нью-Йорка, Балтимора или Филадельфии, пока их родители пытались найти себя в новой стране. Местное население относилось к людям этой национальности, мягко говоря, прохладно. У подростка-еврея было всего две возможности обеспечить себе сытое будущее: пойти либо в банду (помнишь фильм "Однажды в Америке"?), либо в спорт. Те, кто поставил на спорт, отдавали тренировкам всего себя. А журналисты приписывали их баскетбольные успехи "генетической предрасположенности к дриблингу и трехочковым броскам".

ПРИГОЖИЙ АЛЛЕЛЬ

Любому, кто захочет разобраться в том, как делают анализ ДНК, надо знать эти 2 термина:

ПОЛИМОРФИЗМ

Один и тот же ген может быть представлен в человеческой популяции в нескольких вариантах. Люди со всеми вариантами вполне жизнеспособны, но немного отличаются друг от друга. Проведем аналогию: у всех людей есть правое колено, у кого-то оно здоровое, у кого-то — больное, например пораженное артритом. Оба таких человека ходят, занимаются спортом, но делают это по-разному. В генетических тестах исследователи смотрят в твоей ДНК на полиморфизмы с известными свойствами и определяют, какие варианты достались тебе.

АЛЛЕЛЬ

По нашему, по-простому, это синоним слова "вариант", только в применении к гену. Генетики чаще всего работают с полиморфизмами, которые затрагивают самый маленький неделимый участок гена, отвечающий за кодирование наследственной информации, — пару нуклеотидов. Одна пара — один аллель.

метров и каждый день пробегал по 10 км по дороге в школу и столько же на обратном пути.

Обобщив эти данные, Питсиладис сделал вывод: скорее всего, наши способности не запрограммированы в генах безусловно, а включаются или выключаются в зависимости от нашего поведения и обстоятельств. Кстати, революционного открытия он не совершил. Для изучения именно такого поведения наследственных признаков уже создана специальная наука эпигенетика.

3 Неясно также, будут ли вообще разрешены на международном уровне генетические тесты на спортивный талант

Потому как у этой идеи полно противников — это и педагоги, и психологи, и философы. Одни опасаются, что мы установим своеобразный генетический апартеид: врожденные таланты будут получать все внимание тренеров, а неудачникам с "пустой" ДНК дорога в спорт окажется закрыта. Другие полагают, что мы будем множить число детских психологических травм. То есть, например, парню, которому генетик предсказал успех в плавании, будет сложно убедить родителей, что на самом деле он любит бросать шайбу по воротам, и его надо отдать заниматься хоккеем. А тот, у кого не найдут никаких спортивных талантов, может по воле родителей оказаться в музыкальной школе, а не на футбольном поле, где ему на самом деле хочется проводить все свободное время. Разве это справедливо?

Впрочем, как показал наш эксперимент, до момента, когда нам придется решать эти сложные этические проблемы, пока еще очень далеко. ■

РАЦИОН

ПОД ГРУСТНЫЙ МЫЧАНИЕ

Какие-то странные приходят новости про наши любимые стейки: мол, исследования показали, что употребление красного мяса может сократить твою жизнь. MH покопался в измышлениях злонамеренных ученых, чтобы выяснить: реальна ли угроза, или нам с тобой напрасно портят аппетит.

ТЕКСТ: МЭТТ ТОМАС, СЕРГЕЙ ЗУЕВ

Несколько месяцев назад сотрудники медицинского факультета Гарварда опубликовали подробную кляузу на нашу еду. Они утверждают, что сочные стейки, каре из ягненка и свиные отбивные неминуемо прикончат тебя.

Клеветники хорошо подготовились. Исследование длилось 28 лет, в нем приняли участие 128 000 человек, и все это ради неутешительного вывода: ежедневное употребление неперерабо-танного (читай — не помолотого в сосиски или паштет) красного мяса на 13% повышает риск того, что ты умрешь раньше отведенного природой срока. А если кроме стейка в обед баловать себя на ужин той же сосиской или парой кусочков бекона, этот показатель вырастет до тревожной отметки в 20%. Похоже, команда полезных для здоровья продуктов лишилась важного игрока.

Но разве не мы воспевали пользу сочного куска говядины? Разве стейк — не лучший друг каждого, кто набирает мышечную массу? А все эти разговоры о содержащемся в красном мясе железе, цинке и витаминах группы B? Короче, друзей надо защищать, так что мы подвергли исследования гарвардцев критическому анализу. И выяснили, что не все так страшно.

ФОТО: FERGUS ALKIS

OF

1

ТЕБЕ НЕ ГРОЗИТ ИНФАРКТ...

...если ты не американец. И если в твоем рационе есть что-то, кроме красного мяса

Итак, гарвардцы в последние годы фиксируют рост числа сердечно-сосудистых заболеваний среди своих соотечественников, балующихся говядинкой-ягнятинкой. (Что неудивительно: вместе с мясом едок получает насыщенные жиры и холестерин, которые перегружают кровеносную систему, артериальное давление растет — и все, привет). Но ключевое слово в этом тексте — "соотечественников". Потребление животной пищи в США вышло уже на такой уровень, что на одного американца (включая младенцев и вегетарианцев) приходится в среднем по 85 г красного мяса в день. А безопасный уровень, как признают те же ученые, — не более 70 г. Так что все просто: не переедай. Недостающий белок доберешь из молочных продуктов и бобов. И ничего в этом нового нет: "умеренность" и "разнообразие" — два главных слова в азбуке здорового образа жизни.

- Следи за своим рационом, чтобы не превышать рекомендованного уровня потребления красного мяса (говядины, свинины и баранины), и можешь не переживать за свой мотор.
- Если в ресторане тебе подали отбивную "с жирком" — отрежь жирок и отправь обратно на кухню.

2

ТЫ МОЖЕШЬ НАЕДАТЬСЯ ИМ ДО ОТВАЛА

Но не каждый день, если хочешь, чтобы это шло тебе на пользу

Диетические руководства часто расписаны по дням, но куда реальнее управлять своим рационом в еженедельном графике. “Всемирный фонд исследования раковых заболеваний призывает тебя есть не больше 500 г красного мяса в неделю”, — рассказывает диетолог Сара Шенкер (Великобритания). Давай посчитаем: это небольшой стейк или бифштекс (227 г), свиная отбивная (113 г), 2 свиные сосиски по 50 г и пара котлет (60 г). Вполне достаточно для одной недели.

Твоему организму не менее важно, как ты расходуешь свою мясную квоту. Руководствуйся теми же правилами, что действуют для выпивки: не каждый день и в меру — и все будет в порядке. “Если же ты съел один большой стейк, это не значит, что теперь целую неделю надо проповедовать вегетарианство, — говорит Шенкер, — просто сделай перерыв в один-два дня на курятине или рыбе”.

- Рекомендованные 500 г — это вес уже приготовленного мяса. Чтобы приготовить столько, нужно взять 600–700 г сырья.
- Раздели свою недельную мясную квоту на три приема, между которыми будет по дню перерыва.

3 БОДИБИЛДЕРЫ ВСЁ ПЕРЕВРАЛИ

Красное мясо — это НЕ секрет быстрого роста мышц

Таскать с собой говядину на тренировку неудобно. А кроме того, для расщепления мяса на необходимые аминокислоты организм потратит больше времени, чем того требуют твои мышцы после зала. “Лучше перехвати сэндвич с тунцом или выпей бутылку молока”, — советует Клайд Уильямс, профессор кафедры спорта Университета Лафборо (Великобритания).

“Но красное мясо — один из богатейших источников креатина, который клетки сжигают во время высокоинтенсивных сокращений! Чем больше креатина в рационе, тем больше кислорода подается к мышечным волокнам и тем сильнее я на тренировках”, — возразишь ты. Молодец, подготовился к разговору. Но и мы к нему готовы. Красное мясо никак не может стать твоим единственным источником креатина, если только ты не собрался выйти за границы нормы, очерченные гарвардскими учеными. Заправляйся жирной рыбой — от лосося или сельди будет не меньше пользы, чем от равного рыбе по размеру бургера.

- Вот идеальное соотношение углеводов, белков и жиров в твоем перекусе после тренировки: 9:7:3.
- Нужны новые источники белка? Держи: консервированный тунец (40 г на банку), молоко (30 г на литр), яйца — 7 г каждое.

4 ДА, В КРАСНОМ МЯСЕ МНОГО НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ

20 минут плюс острый нож — и нет проблем

Красное мясо — не самый постный продукт. Курица, индейка и рыба не дадут нам соврать. Средний рибай-стейк из подлопаточной части коровы, к примеру, содержит 37 г жиров (примерно на 300 г мяса), из которых 15 г — насыщенные.

Скажи мяснику словосочетания "тонкий край" и "вырезка", в этих частях туши — не более 2 г насыщенных жиров. "Из самой нежной и постной части филе делают знаменитый филе-миньон, — говорит Франк Саррия, шеф-повар московского стейк-хауса "Бизон". — Изучи, насколько "мраморный" кусок ты собираешься готовить. Чем больше в нем жира, тем сильнее должна быть прожарка. Но не пересуши! Наиболее полно филе-миньон раскрывает свой вкус в прожарке от медиум рер до медиум".

Если хочешь сбросить пару кило — срежь со стейка видимый жир, перед тем как готовить. Закинь кусок мяса в морозилку на 20 минут, с затвердевшими белыми полосками будет легче справиться.

- В магазинном фарше, даже заявленном как диетический, может быть до 35% жира. Если используешь такой — во время готовки сливай выделившийся жир со сковороды.
- Насыщенный жир располагается на внешних частях куска говядины — это знакомые тебе белые бляшки и полоски на красном куске плоти. Жир внутри куска, те самые "мраморные" прожилки, не так опасен.

5 САМОЕ ВКУСНОЕ МЯСО — НЕ САМОЕ СВЕЖЕЕ

Подержи его немного в холодильнике — так выйдет и вкуснее, и полезнее

Вкус любого блюда — это сложная комбинация химических элементов. Сотни составляющих вносят свой вклад и в аромат/вкус куска мяса. Причем оптимальная комбинация возникает, если свежая говядина "дозреет", — лучшие куски коровы после забоя выдерживают в холодильной камере при температуре около 0 градусов не менее 10 дней. За это время мясо (которое, как ты помнишь, в сущности — мощные мышцы) "расслабляется", то есть становится нежнее, а за счет начавшейся ферментации более полно раскрывает свой вкус. Так что если дедушка из деревни прислал тебе свежатинки — плотно замотай ее пищевой пленкой и засунь в холодильник на указанный срок.

- Молодые животные (поросята, ягнята и телята) не успевают нарастить жирок, который нужен, чтобы мясо не испортилось в период "выдержки". Так что их есть надо сразу, без фокусов с ферментацией.
- Если тебе достался не очень хороший кусок говядины (сухой, жилистый и т.д.), замаринуй его в лимонном соке на 30 минут. Мясо станет нежнее без всякого жира.

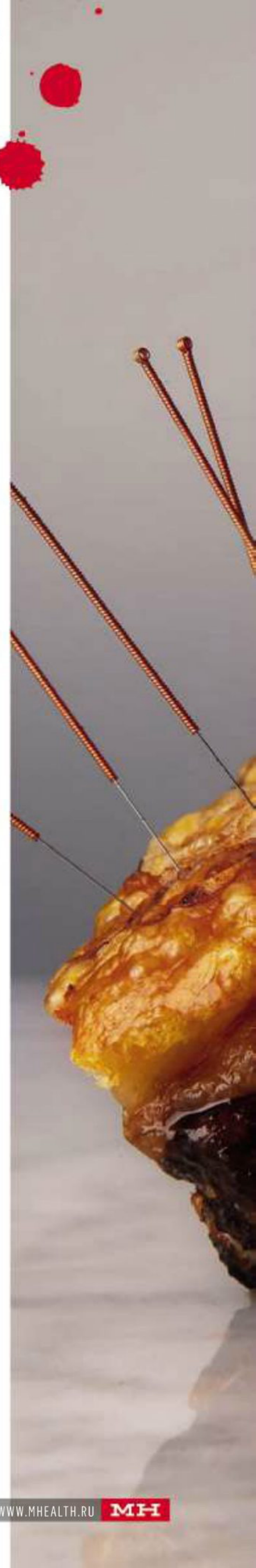
6 СКОВОРОДА НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ РАСКАЛЕННОЙ

И не переборщи с маслом, если бережешь здоровье

Что бы тебе ни говорила об этом твоя мама, а раскочегаривать сковороду, как для поджарки грешников в аду, — не стоит. Не то ты рискуешь получить на гарнир к своему стейку добрую порцию канцерогенов. Запомни: горячая, не раскаленная. Так ты будешь здоровее, и мясо не подгорит.

Используй сковороду-гриль. На обычной мясо плавает в собственном жире или в масле, и неясно еще, что хуже. Кстати, что касается масла: выбирай оливковое extra virgin, в нем наименьшее количество вредных твоему организму насыщенных жиров. И лучше сбрызни стейк маслом с обеих сторон перед готовкой, вместо того чтобы заливать им всю сковороду.

- Чтобы убедиться, что сковорода не перегрета, брызни на нее водой. Если вода пузырится — время укладывать мясо. А если сразу превращается в пар — значит, перегрел.
- Смажь свой стейк смесью из оливкового масла extra virgin, рапсового масла и масла канола в равных пропорциях — это здоровая смесь с ярким ароматом.



7

СВИНИНА — ЭТО ОПРЕДЕЛЕННО КРАСНОЕ МЯСО

Но вся изюминка — в его “белых” свойствах

Первые разговоры о вреде красного мяса пошли еще в конце 70-х. Тогда же и возник спор, к какому лагерю относить свинину. Свиноводческое лобби, опасаясь падения спроса на поросят, приложило много усилий, чтобы их продукция считалась “белым мясом” вроде курятины, — в самом деле, оно же светлеет в процессе приготовления.

Так происходит, потому что в свинине меньше миоглобина — белка, отвечающего за хранение кислорода в мышцах. У коров больше мышц — только и всего. Но вернемся к нашим хрюшкам: свинина по своей полезности — где-то посередине между птицей и говядиной. В каждом грамме свиной вырезки столько же белка, сколько в грамме куриной грудки, и в то же время — много приличествующих красному мясу железа, цинка и тиамина (который, кстати, помогает восстановиться после тренировки).

- Свиную вырезку можно запечь в духовке (при 220 градусах по Цельсию) в течение каких-то 8 минут, чтобы получить ударную дозу белка.
- Помни, даже самая качественная ветчина или сосиски — это “обработанное” (а следовательно, как минимум не полезное) мясо. Выбирай натуральное. ■

ЗА МУСОР ОТВЕТИМ

Окружающую среду сейчас не защищает только ленивый. Чеканкой звонких природоохранных лозунгов промышляют политики, маркетологи, блогеры... Men's Health решил проверить, что в этих лозунгах — правда, а что — лукавство. И как на самом деле надо защищать природу.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ

МИФ

№1

“Одна выброшенная батарейка убивает 20 кв. м земли...
...именно поэтому использованные элементы питания централизованно собирают и перерабатывают во всем цивилизованном мире”.

НА ДЕЛЕ

Батарейки действительно были опасны, но во времена, когда многие из нас еще не появились на свет. Изначально в состав обычных одноразовых элементов питания (солевых и щелочных) входила ртуть. Только в США в 80-х годах прошлого века с использованными AA и AAA в природу попадала 1 тыс. тонн ртути ежегодно. Однако в начале 90-х Европа и Америка приняли законы, запрещающие использование этого металла при производстве компактных элементов питания (в Китае, который тоже поставляет нам батарейки, похожие нормативные акты вступили в силу позже — в 2005–06 гг.).

Токсичных компонентов нет в литий-ионных и никель-металл-гидридных аккумуляторах, на которых сейчас работает большая часть мобильных телефонов, смартфонов, ноутбуков, фотоаппаратов и видеокамер.

По большому счету, опасность представляют только никель-кадмиевые аккумуляторы (из-за токсичного кадмия). Человечество отказалось бы и от них, но никель-кадмиевые аккумуляторы пока незаменимы там, где нужна большая сила тока при минимальных затратах. Поэтому их до сих пор используют в электроинструментах, рациях и радиоуправляемых моделях.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Если у тебя на руках оказалась вышедшая из строя никель-кадмиевая бомба замедленного действия, например из любимого шуруповерта, попробуй найти пункт приема использованных батарей у себя на местности — в крупных российских городах это не редкость. Нет такого? Возьми ее с собой в отпуск в Западную Европу. Там контейнеры для сбора отработанных источников питания попадаются часто, например в аэропортах и супермаркетах. Европейцы собирают все батарейки подряд, просто чтобы извлечь из них ценные материалы (ну и на всякий случай: у несознательных граждан не хватает терпения разобраться, какой элемент можно отправить в обычную мусорку, а какой — в специализированную). В крайнем случае, отправь кадмий в приличный мусорный бак в одном из крупных городов России. Так больше шансов, что опасный отход попадет на организованную свалку.

АКБ

Еще одна батарейка, которую не стоит выкидывать на помойку во дворе, стоит под капотом твоего автомобиля. АКБ загрязняют окружающую среду свинцом, а кислотой из них обязательно выжжет себе глаза какой-нибудь ребенок, играющий у мусорного бака. Отдай аккумулятор на переработку, а если в пункте приема от тебя требуют АКБ без электролита, ищи другой пункт. Лицензированные приемщики обязаны забирать батарею только в сборе, вместе с кислотой.

МИФ

№2

“Ты поможешь остановить глобальное потепление, если выберешь экономную машину или автомобиль с гибридным двигателем...
...именно поэтому постоянно ужесточаются требования к составу выхлопных газов новых автомобилей”.

НА ДЕЛЕ

Автомобили и в самом деле выделяют углекислый газ, обладающий парниковым эффектом. Но не они основная причина антропогенных изменений климата (то есть тех, за которые ответственен человек). Скажем, только производство тепла и электричества путем сжигания органического топлива (угля, скажем, или нефтепродуктов) дает атмосфере планеты в 2 раза больше CO_2, чем все автомобили мира. К тому же американцы из EPA посчитали: человечество ежегодно вырубает такой объем лесов, которого аж полтора раза хватило бы на поглощение всех автомобильных парниковых выбросов на планете. Так что только переходом на экономичные автомобили проблему не решить.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Сокращать выбросы CO_2 надо, так как глобальное потепление никто не отменял (по крайней мере, специальная комиссия ООН придерживается именно этой позиции). Прямо с этого момента начинай экономнее расходовать бумагу (ведь ее делают из тех самых вырубаемых лесов). И наконец, заклеивай окна на зиму в квартире, чтобы не терять тепло.

ВЕЗЕТ ЖЕ

Газы и твердые частицы, которые летят из выхлопной трубы твоего автомобиля, отвечают за 95% веществ, загрязняющих окружающую среду в городе. Поэтому в городе на автомобиле лучше все-таки ездить поменьше, даже если ты перестал вытирать руки бумажными полотенцами. Не нравится общественный транспорт? Попробуй сокращать автомобильные выбросы с помощью соцсетей вроде Dovezu.ru. Они помогают соседям кооперироваться и ездить на работу на одной машине.

МИФ

№3

“В доме настоящего борца за защиту окружающей среды должны быть только энергосберегающие лампы...
...потому что такие лампы потребляют в 3-4 раза меньше энергии и служат в 5–10 раз дольше обычных, пусть и стоят дороже”.

НА ДЕЛЕ

Трубки, похожие на мечи джедаев (люминесцентные лампы), хорошо знакомые тебе по госучреждениям, офисам и больницам, действительно преобразуют в свет аж 8–15% поступающего электричества (лампочки накаливания — только 2–3%). В 90-е эту технологию удалось приспособить к использованию в домашних условиях — компактные люминесцентные лампы (КЛЛ) с теплым желтым спектром можно вкручивать в обычные патроны. Но! Ученые из Политехнического института Ренсселера (США) выяснили, что КЛЛ действитель-

но живут долго, но только если каждый сеанс работы у них длится не менее 3 часов. Если же между “вкл.” и “выкл.” обычно проходит около 1 часа, то заявленный производителем срок жизни КЛЛ сокращается на 20%. Если 15 минут — то лампа живет на 70% меньше, если 5 минут — то на 85%. К тому же на производство КЛЛ тратится гораздо больше природных ресурсов, чем на лампы накаливания, так что еще не вполне ясно, какой из этих источников света экологичнее.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Не использовать люминесцентные лампы в помещениях, куда ты заглядываешь ненадолго. Например, в уборной или в прихожей. Кроме того, КЛЛ крайне чувствительны к скачкам напряжения в сети, поэтому их не стоит вкручивать на дачах, в гаражах и прочих ненадежных местах. А еще обычные бытовые КЛЛ не любят низких температур — в районе нуля большая часть из них отказывается работать.

МИФ

№4

“В доме настоящего борца за защиту окружающей среды не может быть энергосберегающих ламп — в них полно ртути...
...и если такую лампу кокнуть в квартире, то скоро у всех жильцов выпадут волосы. А если выкинуть на помойку, то она отравит воду и землю”.

НА ДЕЛЕ

В КЛЛ действительно есть ртуть, которая относится к первому классу опасности (т.е. чрезвычай-

И ДИОДЫ

Есть комнаты, в которые ртуть не хочется пускать ни в каких количествах, например детская или кухня. Разорись на светодиодные лампы: при том же потреблении энергии, что и КЛЛ, они служат в 2-3 раза дольше, а также абсолютно безопасны. Разбить светодиоды сложнее, чем люминесцентные и лампы накаливания.

но опасное химическое вещество). Но этой ртути немного, как правило, меньше 5 мг на лампочку (в обычном градуснике — около 2 грамм). Это значит, что такие лампы всего лишь требуют определенных несложных мер предосторожности.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Во-первых, покупая КЛЛ, сразу подумай, куда ты будешь ее выкидывать. На помойку рядом с домом нельзя. Если вы всей 16-этажкой придете к баку со своими КЛЛ, есть хороший шанс создать у себя во дворе маленькую Хиросиму. По данным российского "Гринпис", пункты приема ртутных ламп есть в 53 городах и поселках России (их адреса ты найдешь на greenpeace.org/russia/ru/campaigns/ecodom/electricity/utilization/). Не поленись, отвези лампы куда следует.

Во-вторых, знай, что делать, если КЛЛ разбилась дома. Агентство по защите окружающей среды США (EPA) рекомендует такую последовательность действий: сразу выгнать всех из комнаты и проветрить помещение в течение 10–15 минут, затем собрать осколки лампы в стеклянную банку с плотно прилегающей крышкой (в том числе мелкие — с помощью скотча) и тщательно вымыть пол (запомни, пылесосить и подметать ни в коем случае нельзя). А банку с остатками лампы вези все в тот же пункт приема.

МИФ №5

"Пластиковые бутылки можно и нужно сжечь на костре, потому что на свалке они будут разлагаться 400 лет, занимая место, на котором можно было бы вырастить сад...
...а так как бутылки для воды, соков и пива делают из пищевых полимеров (в которых нет никаких вредных добавок, а есть только углерод, водород и кислород), то никаких канцерогенов при их сжигании не образуется".

НА ДЕЛЕ

Действительно, при полном сжигании пластиковых бутылок из полиэтилентерефталата (ПЭТ, или ПЭТФ) остается только углекислый газ и пары воды. Однако такое течение реакции возможно только в неких идеальных условиях, которые сложно создать и еще сложнее поддерживать. Думаешь, твой жалкий огонек на такое способен?

Специалисты Лесной службы США не поленились изучить дым от обычного туристического костра, в который бросили ПЭТ-бутылку. Никаких новостей: вместо благородных паров он содержит, например, стирол (сильный яд, канцероген и мутаген) и ацетальдегид (яд и, возможно, канцероген). А если в рамках субботника на даче швырнуть в огонь еще и обшивку из кожзама от старого дивана (скорее всего, это будет поливинилхлорид), то в дым попадут уже диоксины, которые в тысячу раз токсичнее зарина.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Не пали никакой пластиковый мусор в костре — что тут непонятного? Аргумент про то, что пластик спокойно сжигают на мусоросжигательных заводах, не работает. В промышленных печах температура достигает 1300 градусов (в лесном костре — максимум 600 градусов), и в этом аду окисляется почти все. Плюс на трубах заводов установлены фильтры для тех ядов, которые по каким-то причинам не сгорели в печи. Ты же, кидая бутылки в костер, устраиваешь себе персональную газовую камеру.

МИФ №6

"Генетически модифицированные продукты сделают из нас мутантов...
... потому что они и сами — мутанты, а это заразно. Вы разве фильмов про вампиров не видели?"

НА ДЕЛЕ

Литр водки в одно лицо — это ничего, а какой-нибудь морозоустойчивый помидор — чистый яд? Не смешите нас. Истина в том, что мы все — генетически модифицированные мутанты, ибо именно путем генетических мутаций и происходит эволюция видов на Земле. А ГМО официально признаны безопасными для здоровья потребителей. К такому выводу в 2010 году пришла специальная комиссия Евросоюза — она проанализировала результаты работы 400 научно-исследовательских групп, изучавших влияние генетически модифицированных продуктов на организм человека в течение 10 лет.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Не паниковать, не верить желтой прессе и принимать решения о своем рационе самостоятельно (ну или с помощью Men's Health). Кроме опасений за здоровье, у экологов есть и менее спорные претензии к ГМО. Например, их распространение меняет природу. Взять хотя бы драматическое сокращение численности бабочки данаида монарх на территории США: ученые вывели новый сорт пшеницы, устойчивый к гербициду глифосат (уничтожает растения, в России известен как раундап). На полях глифосат щадит новый сорт зерновых, зато отлично выкашивает все сорняки; один из этих сорняков — сирийский ваточник, на котором данаиды монарх раньше размножались. Как результат, по данным ученых Университета Айовы, с 1999-го по 2010 год данаиды в тех краях стали откладывать на 81% меньше яиц. Тебя волнует судьба данаид и ваточника? Поддержи "Гринпис" (www.greenpeace.org/russia/ru/) в его борьбе с ускоренной эволюцией отдельных видов растений и животных!■

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

ИМПУЛЬС | №3

ЕЩЕ 5 ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

16,5

КГ ГОВЯДИНЫ В ГОД СЪЕДАЕТ СРЕДНИЙ РОССИЯНИН. СКОЛЬКО МЯСА МОЖНО ЕСТЬ БЕЗ РИСКА УМЕРЕТЬ — СМ. СТР. 106

1 300 000

ЖИЗНЕЙ В 2011 ГОДУ В МИРЕ ПОГУБИЛ ГРЯЗНЫЙ ВОЗДУХ ГОРОДОВ, ПО СТАТИСТИКЕ ВОЗ. ПРАВИЛЬНО ЛИ ТЫ БОРЕШЬСЯ С НАДВИГАЮЩЕЙСЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КАТАСТРОФОЙ — СМ. НА СТР. 112

НА ПОЛУ

ТАК ОТВЕТИЛО БОЛЬШИНСТВО РОССИЯН НА ВОПРОС “В КАКИХ НЕОБЫЧНЫХ МЕСТАХ ТЫ ЗАНИМАЛСЯ СЕКСОМ?”. ГДЕ ИЩУТ СЧАСТЬЯ ЖИТЕЛИ ДРУГИХ СТРАН — УЗНАЕШЬ ИЗ СЕКС-ОПРОСА MEN’S HEALTH НА СТР. 92

9945

РУБЛЕЙ ПРОСЯТ ЗА ТЕСТ ДНК, КОТОРЫЙ ПОКАЖЕТ ТАЛАНТ ЧЕЛОВЕКА К РАЗНЫМ ВИДАМ СПОРТА. СТОИТ ЛИ ПЛАТИТЬ — ВЫЯСНИШЬ НА СТР. 100

0,9%

И БОЛЕЕ ГМО ДОЛЖНО СОДЕРЖАТЬСЯ В ПРОДУКТЕ, ЧТОБЫ ПРОИЗВОДИТЕЛЬ БЫЛ ОБЯЗАН УВЕДОМИТЬ ОБ ЭТОМ ПОКУПАТЕЛЯ. ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ БОЯТЬСЯ ГМО — НА СТР. 112

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЁВ

реклама

COLIN'S

ВЫИГРЫВАЮТ ВСЕ

С 20 августа по 16 сентября в COLIN'S ежегодный шопинг-фестиваль Jeans Fest. При покупке любой пары джинсов получи гарантированный подарок- музыкальный диск Summer Hits13 и карту со скидкой от 20 до 50% на следующую покупку и стань участником розыгрыша ценных призов, зарегистрировав свой промо-код на сайте www.colinsjeansfest.ru.

Компания APPLE не является спонсором данной промо акции.
*Информация об организаторе мероприятия, сроках, месте и правилах проведения акции, количестве призов, месте , порядке и сроках их получения можно узнать у продавцов-консультантов и на сайте www.colinsjeansfest.ru.

COLIN'S
JEANS FEST

www.colinsjeansfest.ru

ПРИКЛ НА ЛАВЕ

Встретить Новый год на полярном круге? “Вот это экстрим!” — подумали мы и дали Егору Лохмачеву соответствующее задание. Однако хитрый Лохмачев отправился в Исландию, которой теплый Гольфстрим обеспечивает +4 даже в начале января. Впрочем, мы остались довольны его поездкой и рассказами.

ЛЮЧЕНИЕ

ЧТО Каникулы в местах, где не выживают даже животные, а люди жарят сосиски на раскаленной лаве и строят музеи извержений.

КОГДА Круглый год, в зависимости от того, что тебе нужно, — летний рафтинг по горным рекам или горячие купания в январской тьме.

ЗАЧЕМ Возможность выбрать несколько экстремальных развлечений из длинного списка — от фотоохоты на китов в открытом океане до восхождения на действующий вулкан.

КАК ДОБРАТЬСЯ Из Санкт-Петербурга прямой рейс авиакомпании Icelandair (www.icelandair.com) в Рейкьявик вылетает каждый вторник и субботу. Из Москвы в Исландию добираются с пересадкой в Хельсинки, Стокгольме или Копенгагене. Кроме того, компания Jazz Tour (jazztour.ru) в предновогодний период организовывает прямые рейсы в Рейкьявик из Шереметьево.

Самые крутые приключения — они именно в Исландии. Как минимум вам на это намекают еще на подлете к острову. Видеотека местной авиакомпании Icelandair предлагает новый фильм The Deep (“Глубина”) про главную национальную гордость современной Исландии — местного рыбака Гульдаугура Фридторсона. Это на сто процентов правдивая история, как Фридторсон выжил в таких условиях, которые обычного человека убили бы в течение получаса.

Той самой зимней ночью 1984 года, про которую рассказано в фильме, вода в океане была +6, воздух — +2. Рыболовная шхуна, на которой трудился Гульдаугур, перевернулась и вскоре затонула — почти в 6 километрах от берега. Все члены команды погибли от гипотермии и испуга в отведенные наукой сроки — минут за двадцать, даже толком не уплыв с места крушения.

Только здоровенный рыжеволосый детина Фридторсон, внешне напоминающий писателя Дмитрия Быкова и Жерара Депардье одновременно (в конце фильма показывают отрывок из его настоящего телеинтервью, взятого в больнице через день после случившегося), за шесть часов доплыл до берега. На момент крушения он по обыкновению был изрядно выпившим, что, возможно, помогло ему не замерзнуть. Причем рекордный заплыв вопроса до конца не решил: протрезвевшему рыбаку еще предстояла двухчасовая пробежка босиком по застывшей лаве, от берега до ближайшего жилища.

Выживший в смертельном дуатлоне Фридторсон стал легендой и предметом особого интереса ученых. Через несколько лет они констатировали, что часть жира чудо-моряка по структуре напоминает тюлений — он как будто более плотный и потому защищал хозяина куда эффективнее, чем жировые прослойки обычного европейца. Как тут не вспомнить спорную теорию, гласящую, что человеку нужно жить в экстремальных условиях затем, чтобы продолжать эволюционировать?

Экстремальные условия — это как раз про Исландию, страну, где всегда нужно было демонстрировать старание, чтобы выжить. Представь себе коричнево-черный остров без растительности (колонисты из Норвегии уже к XII веку истребили тут всю древесину, последующие поколения жили в землянках или в каменных домах) и без животного мира (не считая леммингов и песцов, добравшихся сюда по замерзшему океану еще в ледниковый период). Который к тому же регулярно извергает из себя пепел и расплавленные породы — потому как лежит прямо на трещине в земной коре.

Смог бы ты жить в стране, где главное национальное блюдо — протухшее мясо полярной акулы (“хаукариль”). А исландцы вот не жалуются.

ВСЕ ЧЛЕНЫ КОМАНДЫ ПОГИБЛИ ОТ ГИПОТЕРМИИ И ИСПУГА В ОТВЕДЕННЫЕ НАУКОЙ СРОКИ — МИНУТ ЗА ДВАДЦАТЬ, ДАЖЕ ТОЛКОМ НЕ УПЛЫВ С МЕСТА КРУШЕНИЯ

ТЮРЬМА ИУДЫ

Купаться зимой в окрестностях полярного круга приятнее, чем на экваторе (где я встречал предыдущий Новый год). Во всяком случае, ощутимо теплее. Вода в главном и всемирно известном spa Исландии — Голубой лагуне — круглый год близка к температуре +37. “Лагуна” — это просторная система бассейнов с теплой и признанно целебной водой. Причем красивой водой — ярко, почти фосфоресцирующе голубой (из-за высокого содержания кремния).

Но все быстро меняется (в Исландии есть поговорка: “Если тебе не нравится погода, подожди пять минут — и она станет еще хуже”). Резко темнеет, с океана летит косой холодный дождь, от него надо прятаться под толщей воды. Окружающий пейзаж радикально отличается от солнечных картинок из мест, прославленных лечебными водами: здесь темно, прохладно и безжизненно. Spa лежит среди бескрайних полей лавы, застывшей здесь еще тысячи лет назад. Укутанные, как полярники, секьюрити (им приходится весь день проводить здесь в мокром холоде) прошивают плотную мглу над водой, смешанную из пара и дождя, прожекторами авиационной мощности — следят, чтобы люди не тонули. Самая прямая ассоциация — ты находишься в преисподней. Бьющий в ноздри запах серы ощущение только усиливает.

Исландцы этот ассоциативный ряд с готовностью продолжат. Им и до Голубой лагуны казалось, что живут они если не совсем в аду, то в месте, к нему приближенном. Вулкан Гекла, извергавшийся с момента колонизации Исландии почти непрерывно, еще во времена Средневековья обрел славу ворот преисподней (вариант — Тюрьмы Иуды). Случались времена, когда преисподняя прорывалась и в других местах. И тогда страшные вещи происходили уже на всем острове. Извержение вулкана Лаки, расположенного неподалеку от городка Киркьюбэйарклаустур на юге острова, в 1783–84 годах отравило газами и пеплом окружающую среду так сильно, что погибла половина имевшегося на острове скота и каждый пятый исландец. Более того, гигантское облако пепла летом 1784 года закрыло всю Европу от солнца, что привело к неурожаям и голоду даже в очень далеких от Исландии странах.

Сейчас кажется, что исландцы научились ладить с вулканами. Как только начинается извержение, они выезжают на пикник в окрестности. Самый шик — пожарить колбаски на раскаленной лаве. Но это только кажется. Извержение вулкана Эйяфьядлайёкюдль (на самом деле так называется ледник, покрывающий безымянный вулкан) в 2010 году имело колоссальный медийный эффект благодаря отмене сотен трансатлантических авиарейсов. Впрочем, семья фермеров, чье хозяйство едва не смыло в океан потоками с растаявших в ходе извержения ледников, теперь извлекает прибыль из стихийного бедствия. В появившемся на ферме Музее извержения предлагают туристам баночки с пеплом — два евро за небольшой сосуд, и ты уже приобщился к истории. Большая банка вроде тары из-под маринованных огурцов “Дядя Ваня” стоит уже десятку, но берут их не так охотно.

ЧТО ЕЩЕ ДЕЛАТЬ В ИСЛАНДИИ

1 Рыбалка
Исландия — один из мировых центров спортивного рыболовства, теплые воды вокруг острова полны промысловой рыбы. В океане водится полосатая зубатка (особи до 25 кг), треска, палтус, морской окунь. Помимо круглогодичной рыбалки в незамерзающем океане, в летнее время доступна речная рыбалка на лососевых рыб и форель, а также рыбалка в горных озерах, где водится арктический голец, лосось и форель.

2 Путешествие на джипах
Только так можно исследовать большую часть незаселенной территории острова и оценить красоту местных гор. Для переходов через ледники берут специальные машины (super jeeps) с 42-дюймовыми колесами, усиленной подвеской и трансмиссией. Такой вездеход уверенно себя чувствует на вулканическом склоне.

3 Рафтинг
Доступен с апреля по сентябрь. В Исландии огромное количество бурных горных рек, поэтому у рафтеров есть возможность выбрать любой уровень сложности и протяженность маршрута.

ВЕЛИКИЙ ГЕЙСИР

Смертельно опасный ручеек из кипятка не выглядел бы пугающе, если б не предупреждение и ограждающие поток канаты — обычная прозрачная вода струится куда-то вниз. Ее температура 80–100 градусов, сообщает табличка. Но вот когда из земли внезапно вырывается фонтан кипятка высотой метров в двадцать, начинаешь понимать: предупреждали не зря. Фонтан — это легендарный Великий Гейсир (от исландского gjósa, “прорываться”), и это именно он дал имя всем остальным подобным фонтанам в мире (и кстати, это единственное исландское слово, уверенно вошедшее в международный вокабуляр). Вода в струях горячее ста градусов, из-за чего моментально переходит в пар. На месте извержения остается медленно расплывающееся белое горячее облако, в котором согреваются туристы. А многочисленные дырки вокруг, из которых (где булькая, где шипя) текут те самые крутые ручейки, — это Хаукадалур, самая знаменитая из многочисленных гейзерных долин Исландии.

Огромные массивы кипятка прямо под земной поверхностью — по сути, главное природное богатство острова. И как все здесь, они тоже имеют вулканическое происхождение. В XX веке эту воду научились превращать в электроэнергию, после чего на острове ее стало в избытке. В целом это на страну повлияло хорошо, но были и спорные моменты, такие как строительство алюминиевых заводов, перерабатывающих привозную руду.

Исландия стоит на вулканах (ну или она сама — большой вулканический массив), так как здесь земная кора распадается на две тектонические плиты — Евразийскую и Северо-Американскую (как ты правильно догадался, именно на них стоят одноименные континенты). Через эту трещину в коре и выливается на свет расплавленное содержание земного шара.

Есть конкретное место, национальный парк Тингвеллир, куда туристов свозят посмотреть на зримую границу между частями света. Это неглубокий распадок меж двух горных массивов, место красивое само по себе и еще приукрашенное величественной историей о том, как именно тут издревле собирался исландский парламент — альтинг.

Может быть, именно тут принимались решения о походах на Запад, в результате которых исландские викинги фактически открыли Америку (правда, только для самих себя). В центре Рейкьявика островитяне поставили памятник своему протоколумбу Лейфу Эрикссону, но почему викинги не закрепились в Америке, никто объяснить не может. Если уж такие непростые для жизни места, как Исландия, были освоены, то колонизация Нового Света должна была стать легкой прогулкой. Скорее всего, после нескольких стычек с индейцами заморские гости решили, что у них для покорения столь обширных новых территорий недостаточно ресурсов. Исландцев и сейчас — всего 322 000 человек, меньше, чем в нашем городе Иваново.

ОГРОМНЫЕ МАССИВЫ КИПЯТКА ПРЯМО ПОД ЗЕМНОЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ — ПО СУТИ, ГЛАВНОЕ ПРИРОДНОЕ БОГАТСТВО ОСТРОВА

КИТ ЗДЕСЬ РЯДОМ

Выйти в серые воды Атлантики темным приполярным днем — уже само по себе ого-го какое приключение. В том месте, где судно выходит из бухты носом прямо в волны открытого океана, сразу вспоминается невольный подвиг Гульдаугура Фридторсона. Не то чтобы суденышко утлое — на фотоохоту за китами отправляется солидного водоизмещения корабль, — просто зимой в полярных широтах океана не совсем уютно. Особенно, если вместе с Фридторсоном ты вспоминаешь, что есть на свете такая штука — морская болезнь.

Китов у исландских берегов особенно много в теплое время года. Тут кормятся кашалоты, зубатые, синие, горбатые киты, ну и по мелочи — дельфины, косатки... Зимой большая их часть уплывает южнее, но туркомпании все равно тянут вас в море, и это своеобразная лотерея: есть шанс промучиться тошнотой 3–4 часа, так ничего интересного и не увидев.

Но мы в эту лотерею выиграли, да еще как! Примерно через час после отплытия глаза начали уставать от частых попыток разглядеть что-то полезное меж гребней далеких волн. И тут нечто, выросшее из-под поверхности океана, продемонстрировало нам, что ломать глаза о волны — занятие пустое. Если уж кит оказался неподалеку, вы его не пропустите. Сначала мы увидели столб воды метрах в двадцати от судна — это выдыхал синий кит. Причем делал он это примерно с тем же звуком, с каким извергается Великий Гейсир, если не громче. Когда брызги от выдоха слетели в океан, удалось разглядеть две раскрывшиеся ноздри — это тоннели, в каждый из которых пролезет по человеку. Еще полсекунды кит с шипением брал воздух, затем дыхало скрылось под водой.

– Он нырнет сейчас, — выкрикнул показавшийся на палубе капитан судна, сам вооружившийся видеокамерой.

Из воды показалась спина кита, затем с зычным хлопком в воздух поднялся раздвоенный плавник. Синему гиганту явно хотелось нырнуть поглубже — было видно, что он переходит в вертикальное положение. Когда плавник снова достиг водной поверхности, он сделал настолько сильное, акцентированное движение, что на воде после него осталась воронка, тут же заполнившаяся круговоротом воды. Этим страшным по силе движением плавника самое крупное животное Земли отправило на глубину свое стотонное тело. А образовавшаяся воронка... Видимо, такой же след остается на поверхности после того, как в море тонет судно. Окажешься рядом — пойдешь на дно вместе с китом. Даже ноги, ощущающие под собой крепкую палубу, цепенеют от такой близости. Известно, что киты постоянно сталкиваются с судами. Если судно большое, то это проблемы кита. Но бывает, что не везет и судну. От этих приключенческих мыслей меня отвлек капитан с запотевшей бутылкой крепкого исландского шнапса в руках.

– Давайте отметим, такого гиганта еще никогда не встречал, — выкрикнул он.

Никто не отказался. ■

Благодарим за содействие в организации поездки компании "ДЖАЗ тур" (www.jazztour.ru), Ishestar, Icelander, Radison Blu Saga.

4 ФАКТА ОБ ИСЛАНДИИ

1 Исландия — самый большой на земном шаре остров вулканического происхождения. Его площадь — 103 000 кв. км.

2 Исландия лежит на 66-й параллели северной широты (примерно как наш Салехард), полярный круг проходит по территориальным водам острова. Но в Исландии не бывает полярной ночи (даже в декабре продолжительность светового дня достигает 5 часов), а обычная температура воздуха в январе — плюс пять градусов.

3 До 1989 года в Исландии было запрещено алкогольное пиво — его считали более опасным напитком, чем, например, водку. Да и теперь к алкоголю на острове такое же отношение, как и в других скандинавских странах: продажа ограничена, все стоит безумно дорого. 10 евро за пинту светлого считается нормальной ценой.

4 У исландцев нет фамилий, только имена и отчества. До конца прошлого века в стране действовал закон, по которому иностранец, желающий принять местное гражданство, должен был взять исландское имя либо изменить свое в соответствии с местными языковыми нормами (все разрешенные имена включены в специальный список). Правда, для знаменитостей делались исключения. Например, когда в 1969 году в Исландию эмигрировал советский дирижер и пианист Владимир Ашкенази, правительство внесло в список изменения. Теперь каждый исландец может назвать свое чадо "Владимир Ашкенази".

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

БУДЕТ

15–25 АВГУСТА

СПОРТИВНО-МУЗЫКАЛЬНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ BEEKITECAMP 2013

Самое ожидаемое событие в мире отечественного кайтбординга состоится на Бугазской косе в станице Благовещенская на побережье Черного моря (это в 200 км от Краснодара). В программе фестиваля соревнования в пяти дисциплинах: фристайл, банзай, прыжки с зависанием, лонг-дистанс и контест по кайтджиббингу Rail Masters. На мероприятие собираются по большей части профессионалы, так что мы ожидаем зрелищное экстремальное шоу. Среди заявленных участников, например, пятикратный чемпион мира по кайтбордингу Аарон Хэдлоу и ведущие парковые райдеры планеты Сэм Лайт, Том Курт и Джеймс Болдинг. Конкуренцию в погоне за призовым фондом в $15 000 им составят российские прорайдеры: герой нашей обложки за июнь 2009 года Петр Тюшкевич, Николай Рахматов, Антон Ужегов, Сергей Бельмесов, Артем Гаращенко, Ян Валиев, Геннадий Кириллов, Сергей Мысовский, Виктория Соловейкина и Полина Лунина.

Будет чем заняться и в перерывах между выступлениями спортсменов. Любителей активного отдыха ждет волейбол, фрисби и бадминтон — все это в зоне BeeKiteSport. В relax-зоне будут проходить занятия йогой. Кроме того, всех желающих ждут игры в “Крокодил” и “Мафию”, танцы на песке, фестиваль артхаусного кино, фестивали коктейлей и воздушных змеев. Для самых юных гостей фестиваля будет организована зона KidsKiteCamp с игровой площадкой, аниматорами, конкурсами и концертами для детей.

БУДЕТ

15–21 СЕНТЯБРЯ

ТУР НА ДЖИПАХ “РУССКАЯ ЛАПЛАНДИЯ”

Заповедная зона “Русская Лапландия” — удивительный край, где пересеклись пути двух разных культур: кольских саамов (охотников и оленеводов) и русских поморов. Сколько можно смотреть на историю сквозь стекло музейных витрин! Усаживайся лучше за руль полноприводного автомобиля — только так можно прочувствовать дух этих мест. За несколько дней тебе (не в одиночку, конечно, а в составе экспедиции) предстоит пройти большую часть трассы легендарного трофи-рейда “Арктик Трофи”, подняться на километровую высоту, перебраться через каменные россыпи, пройти по колеям старых лесовозных дорог, вырваться на просторные пляжи Белого моря, окунуться в песчаную пустыню и, наконец, вернуться в цивилизацию. Стартуем от железнодорожной станции Апатиты, а финишируем на вокзале Кандалакши. Программу тура ищи на mhadventure.ru

1–6 ИЮЛЯ

КУБОК РОССИИ ПО ПАРАПЛАНЕРИЗМУ

Прошел в этому году в одном из лучших парапланерных мест Европы — в городе Крушево (Македония). Победители определялись в соревновании Race to Goal, гонках на скорость по определенному маршруту. Соревнования прошли совместно с чемпионатом Украины и являлись открытыми: помимо наших соотечественников и украинских парапланеристов, в них приняли участие спортсмены из 14 стран мира.

Обладателем Кубка России – 2013 стал Юрий Мишанин (Рязань), на втором месте москвич Алексей Тараканов, а бронзовую медаль увез в Красноярск Павел Макаров. В женском зачете победу второй год подряд одержала Дарья Краснова из Барнаула, а 2-е и 3-е место заняли москвички Марина Олексина и Светлана Пискарева, соответственно. В мужском международном зачете первые два места также у Мишанина и Тараканова, а третье досталось словаку Стефану Выпарине. Польская спортсменка Клаудия Булгаков одержала победу в женском международном зачете, за ней финишировали Дарья Краснова и Мария Олексина. Что касается международного командного зачета, первой оказалась российская команда Airtribune, представляющая одноименный парапланерный инфопортал, вторым — украинский клуб Nearbirds, третьей — команда Flying Bizzz, за которую выступают спортсмены из разных стран. Поздравляем наших соотечественников и желаем им новых побед!

БЫЛО

MICHELIN X-ICE NORTH 3:
БОЛЬШЕ ЧЕМ БЕЗОПАСНОСТЬ
ДЛЯ НАСТОЯЩИХ ЗИМ

Тормозной путь на льду на 10% короче и улучшенная на 25% фиксация шипов*

*По сравнению с предыдущим поколением. Внутренние тесты Мишлен, 2012 г.

MICHELIN
Total Performance

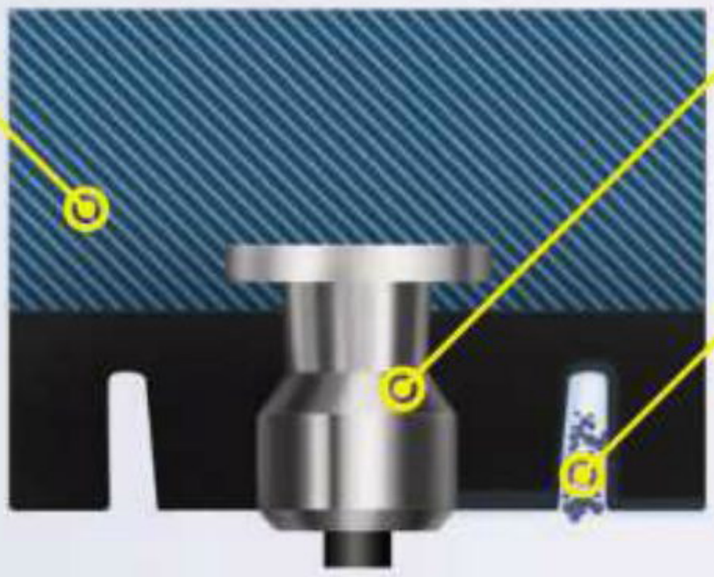
Еще больше характеристик вместе

Система «Умный шип»

Термоактивная резиновая смесь

Твердость термоактивного внутреннего слоя резиновой смеси увеличивается при отрицательных температурах. Это позволяет увеличить силу прокола шипа, улучшая сцепление на ледяных покрытиях.

При температуре -10°C твердость термоактивного резинового слоя в 20 раз выше, чем у резиновой смеси без данной технологии. При температуре -20°C твердость в 30 раз выше.



Конический шип MICHELIN

Новая форма шипа с увеличенным основанием (9 мм) существенно улучшает фиксацию шипа в протекторе шины, предотвращая преждевременное выпадение.

Технология IPRem

Отверстия вокруг шипов отводят ледяную крошку из пятна контакта, повышая эффективность работы шипа и резиновой смеси на ледяных покрытиях.

Телефон горячей линии: **8 800 700 22 08**

MICHELIN
Движение к совершенству

реклама

ВОДНЫЙ КУРС

МЫ, КАК ВСЕГДА, ПРЕДЛАГАЕМ ТЕБЕ ЛУЧШЕЕ. В ДАННОМ СЛУЧАЕ — ЛУЧШИЙ ФИТНЕС ИЗ ВСЕХ ВОЗМОЖНЫХ: ТРЕНИРОВКИ В БАССЕЙНЕ. ВОТ ЛИШЬ НЕСКОЛЬКО ФАКТОВ, ПОДТВЕРЖДАЮЩИХ, ЧТО ВОДА — ТО, ЧТО ТЕБЕ НУЖНО.

1 Вода в 800 раз плотнее воздуха. Занимаясь на тренажерах в воде, ты получаешь более полноценную нагрузку, ведь вода создает сопротивление со всех сторон, заставляя работать даже те мышцы, которые при аналогичных занятиях на суше остаются незадействованными.

В клубах X-Fit есть возможность не только плавать, заниматься аквааэробикой или на гидрорайдере (водном велотренажере), но и на тренажерах Aqua Wall Gym — эластичные шнуры позволяют регулировать степень нагрузки в зависимости от своей формы и пробовать тренировки, аналогичные занятиям на петлях TRX, только в воде.

2 Бассейн – лучшее средство для тех, кто проводит большую часть рабочего дня сидя: плавание помогает исправлять осанку, дает возможность позвоночнику прийти в себя после долгого сидения за столом.

Клубы X-Fit в будни работают с 7:00 до 24:00, так что ты можешь сам выбрать: позаниматься до работы, после нее или и до, и после. Или вместо!

- **КРОЛЬ.** Самый быстрый стиль плавания.
- **БРАСС.** Идеален, когда нужно плыть как можно дольше.
- **БАТТЕРФЛЯЙ.** Самый трудозатратный, но и наиболее эффектный вид плавания.
- **СПИНА.** Это третий по скорости после кроля и баттерфляя вид плавания. Раньше на спине плавали, используя технику “перевернутого брасса”.

3 Теплопроводность у воды в 30 раз больше, чем у воздуха, так что даже легкие физические нагрузки в бассейне заставляют организм работать интенсивнее. Просто удерживая себя на плаву, за час ты тратишь около 300 ккал.

В клубах X-Fit есть групповые и индивидуальные занятия, которые ведут мастера спорта. Они знают, как грамотно дозировать нагрузки и сделать тренировки более результативными, так что люди с любым уровнем подготовки смогут шаг за шагом улучшать свою форму.

4 Лучшая вода для плавания – морская. Содержащиеся в ней соли и минералы оказывают на тело эффект, сопоставимый с сеансом массажа: улучшается состояние кожи, стимулируются обменные процессы, нормализуется работа кровеносной системы. Кроме того, она гипоаллергенна, то есть в ней можно плавать даже тем, кому противопоказана сильно хлорированная вода бассейнов.

Фитнес-клубы X-Fit — одни из немногих, где тебе дадут возможность поплавать в морской воде. Такие бассейны — это уникальный шанс получать все плюсы плавания в ней круглый год, а не только во время отпуска.

ЧТО ЕЩЕ ДАЕТ ВОДА

НОРМАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

ПЛАВАНИЕ НОРМАЛИЗУЕТ ДАВЛЕНИЕ

МИНИМУМ ТРАВМ

ЭТО ОФИЦИАЛЬНО САМЫЕ ЩАДЯЩИЕ ТРЕНИРОВКИ

ВЫНОСЛИВОСТЬ МАРАФОНЦА

ПЛАВАНИЕ ДАЕТ ТЕБЕ ТЕ ЖЕ ПЛЮСЫ, ЧТО И БЕГ, ПРИ ЭТОМ НЕ СТРАДАЮТ СУСТАВЫ

КАЧЕСТВЕННУЮ ЖИЗНЬ

ЭТО КАСАЕТСЯ И ЖИЗНИ ВООБЩЕ, И ЖИЗНИ В СПОРТЕ: ПЛАВАТЬ МОЖНО ДАЖЕ ПОСЛЕ ПЕНСИИ

x·fit FITNESS CLUBS

Фитнес-клубы X-Fit обладают всем, что нужно для заметного прогресса с любого уровня подготовки: лучшие инструктора, самые современные тренажеры, отличные бассейны. Так что, если ты хочешь меняться в лучшую сторону, — тебе в X-Fit.

8 800 333 5252
WWW.XFIT.RU

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

УЛУЧШАЕМ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ!

x·fit
FITNESS CLUBS

бодрящая вода бассейна и восстановление сил в финской сауне, турецком хаммаме и в русской бане

салон красоты & SPA, солярий и профессиональный массаж – приведи свое тело в идеальную форму

залы групповых программ - эффективные нагрузки для любого уровня подготовки

функциональный тренинг по системе SMART FITNESS

персональные тренеры – гарантия высоких результатов и безопасности занятий

тренажерные залы, сайкл-студии, кардиозалы – элитное оборудование для лучших результатов твоих тренировок

зона с рингом для занятий и подготовки к «боям», фан-клубы по разным видам единоборств

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЕТЬ ФИТНЕС-КЛУБОВ X-FIT
КРУГЛОСУТОЧНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ 8-800-333-5252
САЙТЫ В ИНТЕРНЕТ WWW.XFIT.RU | WWW.XFIT-PRO.RU

ВЫБЕРИ СВОЙ X•FIT

ФИТНЕС-КЛУБЫ X-FIT С МОРСКИМ БАССЕЙНОМ В МОСКВЕ:
АЛТУФЬЕВО, ДИНАМО, КУНЦЕВСКАЯ, ФРУНЗЕНСКАЯ

X-FIT С БАССЕЙНОМ В МОСКВЕ: МАРЬИНО, ОТРАДНОЕ, РЕЧНОЙ ВОКЗАЛ, ЧИСТЫЕ ПРУДЫ

X-FIT В ДРУГИХ ГОРОДАХ: САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, ВОЛГОГРАД, ВОРОНЕЖ, КАЗАНЬ, КРАСНОДАР, НОВОСИБИРСК, РОСТОВ-НА-ДОНУ, САМАРА.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ

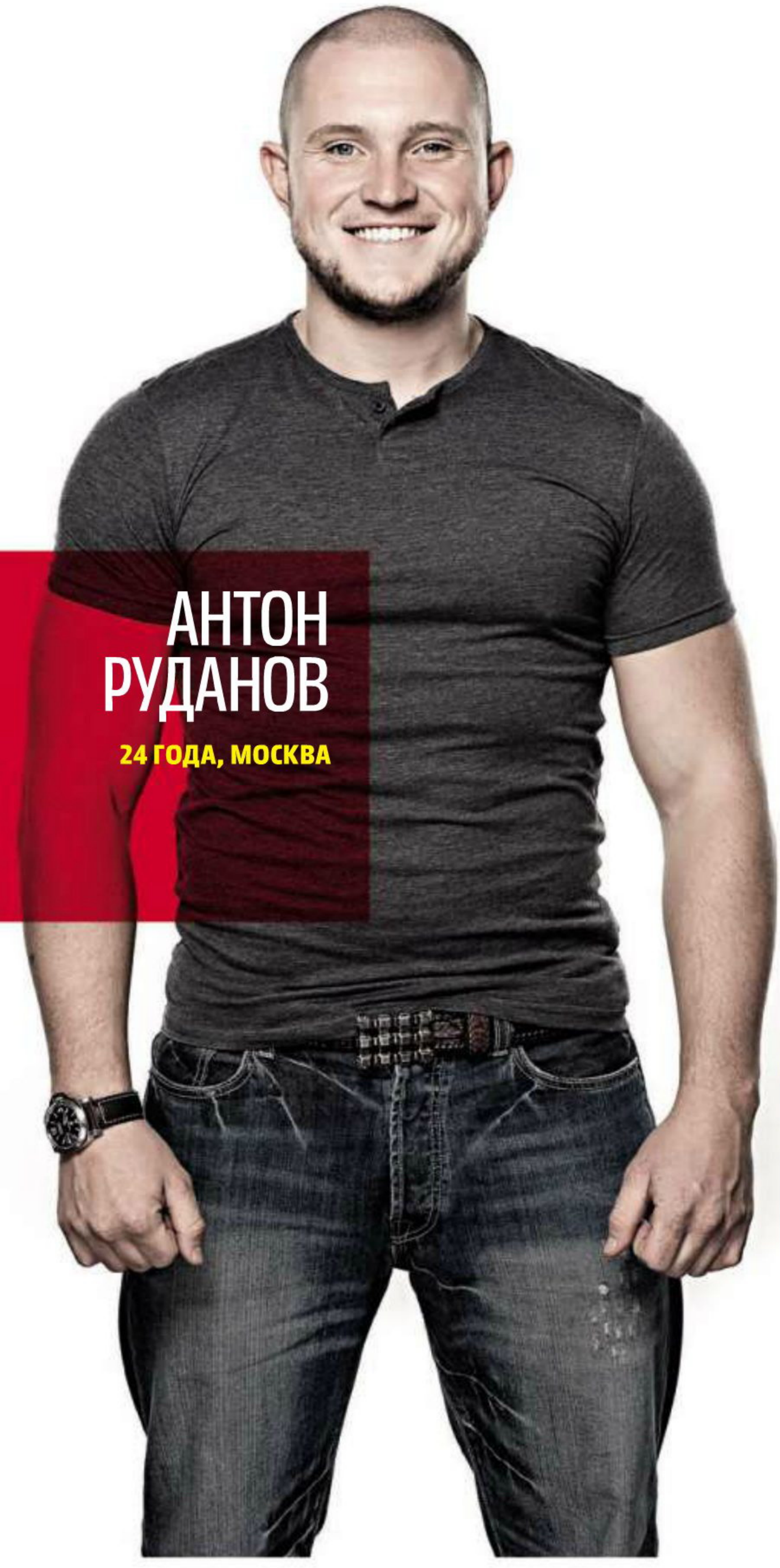
ТРЕНЕР

ОДЕЖДА ДМИТРИЯ МИШКОВ

*ПТ

ВЕЛИКИЕ ТЕЛА

Итак, мы сделали это. “Герой Men’s Health – 2013” — самый масштабный в истории нашего журнала конкурс, в котором читатели бились за право украсить нашу обложку, — завершен. 5 месяцев работы, почти 10 000 человек, зарегистрировавшихся на Mhealth.ru для участия в конкурсе или голосования, — и вот перед нами великолепная пятерка финалистов, выбранная совместными усилиями народного жюри и редакции МН. Теперь тебе ясно, на кого равняться?



АНТОН РУДАНОВ

24 ГОДА, МОСКВА

О СЕБЕ: Я — главный тренер и основатель проекта “Спарта: Новые Герои” (spartarussia.ru), специалист в области психофизической и специальной физической подготовки, разработчик обучающих адаптационных программ для преодоления экстремальных ситуаций. Спортсмен-единоборец со стажем занятий более 10 лет, неоднократный победитель и призер всероссийских турниров по самбо. Имею опыт выступлений в турнирах по боям смешанного стиля (бои без правил).

ЦЕЛЬ И СРЕДСТВА: Я серьезно занимаюсь единоборствами. В зал хожу, только чтобы развить функциональную силу для встречи с противником, масса меня не интересует. Чтобы хорошо драться, во время тренировок нужна разнообразная и крайне интенсивная нагрузка. Поэтому в последнее время перешел на кроссфит. В моих программах много места уделяется работе с собственным весом и свободными весами. Люблю тренироваться с гирями, уважаю работу с кувалдой — она отлично развивает ударную мощь. Кроме того, сейчас для повышения выносливости бегаю в маске, ограничивающей поступление кислорода в организм. В среднем тренируюсь 3-4 раза в неделю.

ПИТАНИЕ: По большому счету, ем все подряд, но ограничиваю потребление углеводов. Одно время был разумным вегетарианцем, исключил из рациона мясо, но оставил рыбу и молочные продукты. Но сейчас снова стал всеядным, чтобы было больше разных источников белка. Протеиновые коктейли практически не употребляю, но аминокислоты пью регулярно.

Комментарий фитнес-редактора MH Дмитрия Смирнова:

Лучшее средство проверки и тренировки функциональной силы — становая тяга штанги. Она укрепит ноги, спину и кор, сделает удар сильным, а захват — стальным. Делай становую тягу с пола 1-2 раза в месяц.

СТАНОВАЯ ТЯГА С ПОЛА

Подойди к штанге, стоящей на полу вплотную. Ступни поставь на ширину таза. Отводя таз назад, присядь и наклонись. Возьмись за гриф хватом сверху чуть шире плеч. Поясницу прогни, разведи лопатки, голову держи в нейтральном положении **(А)**. Отталкиваясь от пола ногами, подними штангу и полностью выпрямись **(Б)**. В процессе подъема не сгибай руки в локтях! Плавно верни штангу на пол и повтори. Делай 3-4 сета по 3-5 повторов.

ДМИТРИЙ СИРЕНКО

23 ГОДА, ОМСК

О СЕБЕ: Я закончил университет в Казахстане с красным дипломом. По специальности — программист, работаю помощником управляющего в салоне красоты. Холост, детей нет. В свободное время люблю кататься на велосипеде, играть в теннис и смотреть хоккей.

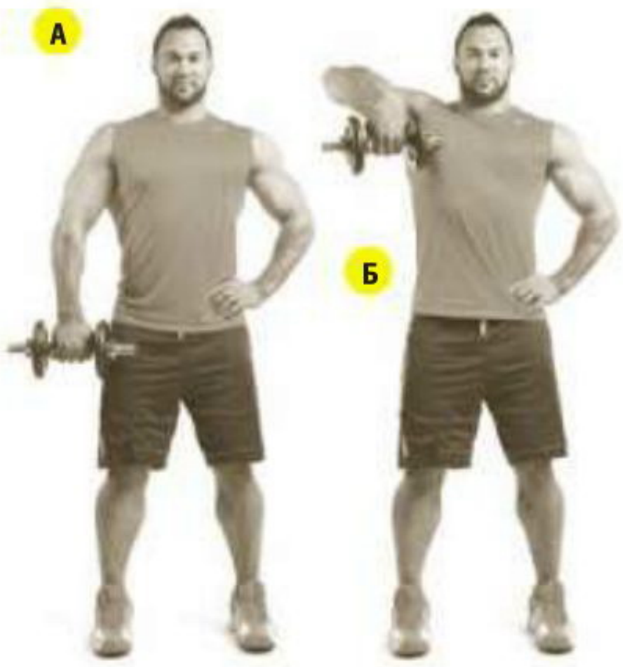
ЦЕЛЬ И СРЕДСТВА: Конкретной цели у меня нет, каждый раз, когда прихожу в качалку, действую по вдохновению, смотрю на свое тело и решаю, что буду делать сегодня. Главный приоритет — работа на массу, но бывают дни, когда я по 40 минут бегаю на дорожке или занимаюсь на эллиптическом тренажере. Из силовых упражнений часто делаю жим штанги лежа на скамье, жим под углом, тягу штанги к подбородку, присед со штангой. Люблю заниматься на блочном тренажере. В зал получается ходить через день, занимаюсь в среднем по полтора часа.

ПИТАНИЕ: После тренировки всегда стараюсь съесть либо протеиновый батончик, либо какое-нибудь печенье с медленными углеводами. В день получается есть раза четыре, из источников белка люблю творог, яйца. Спортивное питание не употребляю.

Комментарий Дмитрия Смирнова:

Дмитрий делает очень травмоопасное упражнение — тягу штанги к подбородку. Как правило, его выполняют ради тренировки дельтовидных мышц и визуального расширения плеч. Существует менее опасная его разновидность — тяга гантели к подбородку одной рукой, которую стоит порекомендовать нашему герою.

ТЯГА ГАНТЕЛИ К ПОДБОРОДКУ ОДНОЙ РУКОЙ



Встань прямо, поставив ступни на ширину таза. В правую руку возьми гантель, левую поставь на пояс **(А)**. Направляя локоть вверх, подними гантель до уровня груди **(Б)**. Выдержав секундную паузу, вернись в исходное положение и повтори. Делай в этом упражнении 2-3 сета по 6–12 повторов.

НИКОЛАЙ МИСЮРА

25 ЛЕТ, В/Ч №52025, МОЖАЙСК-10

О СЕБЕ: Работаю военнослужащим по контракту (я старший лейтенант ВС РФ, командир взвода). Я понял, что, воспитывая будущих защитников Родины, должен быть примером для них. Человек, которому страна доверила оружие, а матери — своих сыновей, должен быть сильным, здоровым и достойным подражания, к чему я стремлюсь и буду стремиться.

ЦЕЛЬ И СРЕДСТВА: Мой тренировочный процесс можно разделить на два блока: во-первых, я тренирую функциональную силу и выносливость на работе; во-вторых, я работаю на массу в зале в свободное время.

Я каждое утро провожу зарядку для солдат, а также, почти каждый день, — занятия по физподготовке, чаще всего кросс: летом — бег, зимой — на лыжах. Плюс отжимания, подтягивания и упражнения на брусьях. На тренажеры получается ходить 4 раза в неделю, занимаюсь час-полтора. Каждую тренировку начинаю с одного из базовых упражнений вроде становой тяги, приседа или жима (подряд две тренировки с одного упражнения — никогда). Если вначале идет присед со штангой, то дальше продолжаю всю тренировку нагружать ноги, если жим узким хватом, то руки, и так далее.

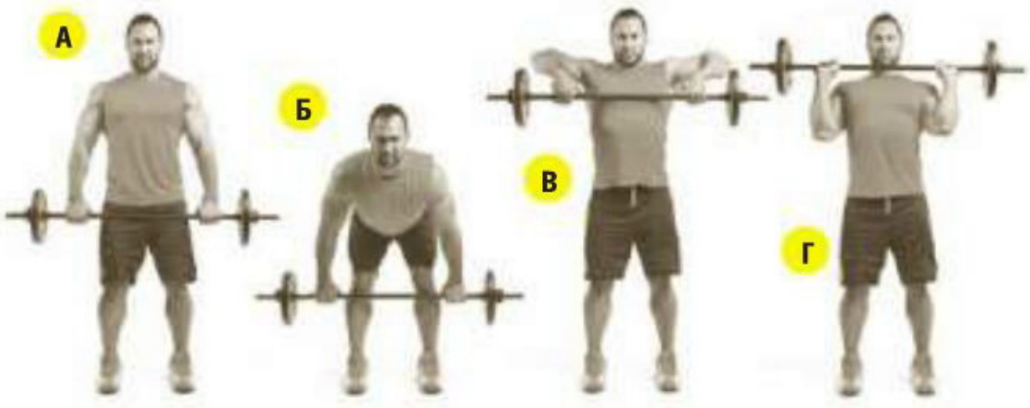
ПИТАНИЕ: У меня обычно 3 основных приема пищи плюс 2 перекуса. Кроме того, 3 раза в день между приемами пищи — комплексный протеин, до и после каждой силовой тренировки — BCAA. Через два месяца на третий в течение 30 дней 1 раз в день пью L-карнитин.

Комментарий Дмитрия Смирнова:

Николаю необходимо позаботиться о сохранности плечевых суставов. Его тренировки включают в себя немало так называемых горизонтальных жимов — отжиманий от пола и на брусьях, жимов лежа и т.д. Это может приводить к неравномерной нагрузке на мышцы плечевого пояса, что со временем нередко заканчивается травмой. Я рекомендую Николаю для уравновешивания нагрузки на плечевой сустав почаще включать в свои тренировки подъем штанги на грудь с виса.

ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА ГРУДЬ С ВИСА

Встань прямо, поставив ноги на ширину таза. Возьми штангу хватом сверху **(А)**. Отводя таз назад, наклонись и опусти штангу чуть ниже колен **(Б)**. Сразу же быстро выпрямись, пожми плечами и вырви штангу к груди **(В)**. Чуть подсев, поймай штангу на передние дельты **(Г)**. Аккуратно верни снаряд в исходное положение и повтори. Делай в этом упражнении 2-3 сета по 12–20 повторов.



ТЕХНОЛОГИЯ ЧЕМПИОНОВ

ФОРМУЛА ПОБЕДЫ: ДВИГАТЕЛЬ РАБОТАЕТ КАК НОВЫЙ

Эта статья открывает серию публикаций, посвященных смазочным материалам и топливу, и в ней мы расскажем о том, что благодаря высокоэффективному моторному маслу Mobil 1™ двигатели автомобилей, участвующих в гонках Гран-при, работают как новые.

«Секрет Mobil 1 заключается в способности к инновационным решениям, обеспечивающим развитие, – говорит Брюс Кроули, глобальный менеджер по автоспортивным технологиям ExxonMobil Fuels, Lubricants & Specialties Marketing Company. – А внедрять улучшения приходится очень быстро: команда ожидает от нас новых усовершенствований каждые две недели».

Mobil 1 является техническим партнером команды Vodafone McLaren Mercedes – одного из основных претендентов на победу в каждой гонке и во всем чемпионате. Неудивительно, что от специалистов Mobil 1 по научным разработкам постоянно ждут новых прогрессивных идей – ведь даже незначительное на первый взгляд улучшение может стать решающим фактором в борьбе за первое место.

В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ

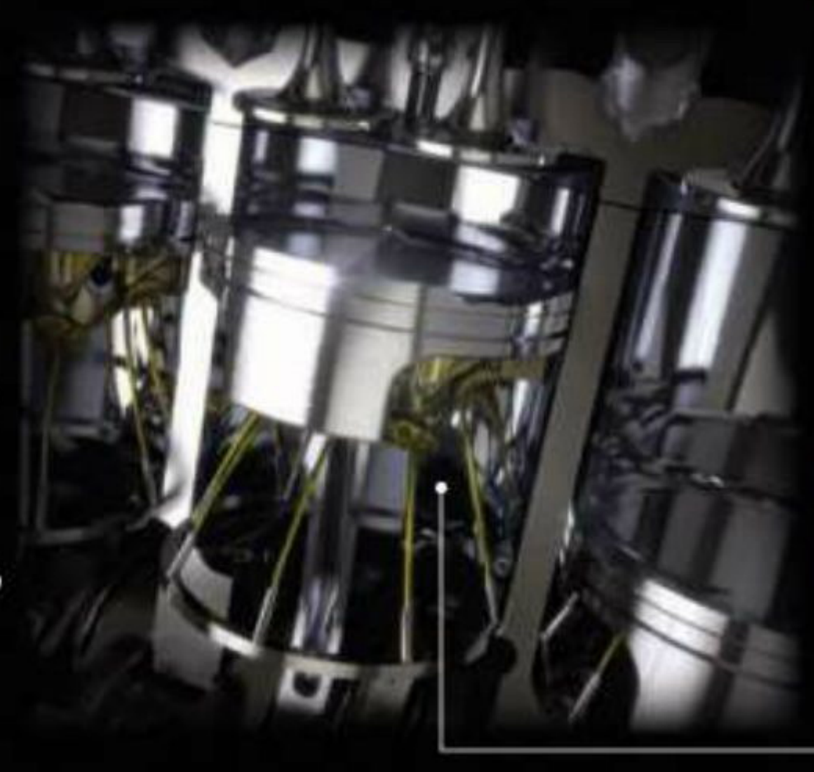
«В ответ на изменения технических требований в гонках Гран-при следует незамедлительный отклик разработчиков Mobil 1™, чтобы вместе с гоночной командой и конструкторами гоночных автомобилей оставаться в лидерах на протяжении всего сезона».

Мартин Уитмарш, руководитель команды Vodafone McLaren Mercedes

ДАЖЕ НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЕ УЛУЧШЕНИЕ МОЖЕТ РЕШИТЬ ВСЁ

№ 1 – МОТОРНОЕ МАСЛО MOBIL 1

Долговечность и безупречные рабочие характеристики решают всё в гонках Гран-при: при лимите рабочего объема от двигателя требуется максимальная мощность и надежность на протяжении тысяч километров. «Существующие ограничения, которые регламент накладывает на конструкторские разработки, заставляют нас изыскивать новые, нестандартные решения, – объясняет Кроули. – Есть всего несколько аспектов, на которые можно повлиять, и мы это делаем с полной отдачей».



МАКСИМАЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДВИГАТЕЛЯ

Моторное масло Mobil 1 обеспечивает максимальную мощность двигателя именно тогда, когда пилоту это больше всего нужно, будь то перед первым поворотом или заключительным, перед финишем.

Масло обеспечивает чистоту всех рабочих поверхностей двигателя и препятствует образованию отложений, а также защищает от износа.

99%

В соответствии с действующим техническим регламентом ресурс каждого двигателя должен составлять не менее трех гонок Гран-при. Невероятно, но факт – двигатели гоночных автомобилей, в которых применяется масло Mobil 1, после трех пройденных гонок остаются в идеальном состоянии, сохраняя более 99% рабочих характеристик.

В 2009 году, когда было введено ограничение, разрешающее гонщику использовать не более восьми двигателей за сезон, именно при участии Mobil 1 впервые в истории Гран-при были одержаны победы в трех гонках подряд на гоночном автомобиле, в котором использовался один и тот же двигатель. Победа Дженсона Баттона на этапе в Монако стала новой вехой с точки зрения технических возможностей.

VODAFONE McLAREN MERCEDES TECHNOLOGY PARTNER

ЧЕМПИОНОВ МНОГО. МАСЛО ОДНО. Mobil 1™

АНТОН ШЕШУНОВ

25 ЛЕТ, МОСКВА

О СЕБЕ: Какие из фактов обо мне кажутся вам несочетаемыми? Музыкальное образование (класс — скрипка). Являюсь аспирантом Российского государственного университета имени И.М. Губкина, победитель и призер международных и всероссийских конкурсов и конференций в области геологии и геофизики нефти и газа. Имею звание кмс по кикбоксу, участвую в съемках и показах в составе агентства UAMODEL. Знаю английский и французский языки, коллекционирую афоризмы, метафоры, цитаты.

ЦЕЛЬ И СРЕДСТВА: Мне нужна рельефная мускулатура, чтобы работать моделью. Поэтому я сочетаю силовые тренировки с аэробными, а также с функциональным тренингом. В качестве кардио я либо бегаю на дорожке, либо занимаюсь по методике ВИТ (высокоинтенсивный тренинг) 3-4 раза в неделю по полчаса. Функциональную силу у меня получается тренировать 2-3 раза в неделю, тоже по полчаса. В зал хожу 3-4 раза в неделю и занимаюсь по полтора часа.

ПИТАНИЕ: Когда я набираю массу, то в течение дня стараюсь есть через каждые час-полтора. Кроме того, утром пью BCAA, глютамин и окись азота, на ночь — протеин и тоже окись азота. Перед силовой тренировкой — L-карнитин, во время тренировки — BCAA, после тренировки — протеин, глютамин.

Комментарий Дмитрия Смирнова:

Антону для увеличения функциональных способностей и дальнейшего придания рельефа фигуре стоит порекомендовать особый вид суперсета, объединяющий в себе скоростные и силовые упражнения. Выполнять такие сеты можно либо дома, либо на улице. В последнем варианте в качестве скоростного упражнения подойдут спринт, спринт в гору, бег по лестнице или прыжки со скакалкой. Для домашнего тренинга как нельзя лучше подходят выпрыгивания.

ФРОНТАЛЬНЫЕ ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ + ВЫПРЫГИВАНИЯ

Положи штангу на передние дельты, взяв ее удобным для тебя хватом. Ступни поставь на ширину плеч, выпрями спину и подними грудь (А). Не отрывая пяток от пола, глубоко присядь (Б). Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 3–5 повторов. Отложи штангу и встань прямо. Резко присядь (А). Теперь, без малейшей остановки, подпрыгни, оторвав ступни от пола (Б). Мягко приземлись и повтори. Сделай максимальное количество повторов — это один сет. Сделай 3-4 сета.

О СЕБЕ: Живу в Екатеринбурге, веду свой бизнес. Мое хобби — тюнинг: шоу-кар, который я полностью переделал по собственным эскизам, стал призером на соревнованиях по тюнингу в Екатеринбурге. Люблю быструю езду не только на машине, но и на мотоцикле. Часто путешествую и там тоже не упускаю возможность погонять на спортбайке, что не всегда заканчивается благополучно. Прошлой весной в Таиланде попал в аварию, после чего долго не мог ходить. Но я позитивный человек и верю в удачу. До аварии занимался 9 лет боями без правил, теперь посещаю тренажерный зал. Холост. Пока единственная верная подружка — Маришка, йоркширский терьер.

ЦЕЛЬ И СРЕДСТВА: Я довольно интенсивно тренировался раньше, когда занимался боями без правил. В том весеннем ДТП у меня сильно пострадали ноги, сейчас я хожу в спортзал, просто чтобы поддерживать форму, никаких других задач перед собой не ставлю. По большей части прорабатываю верхнюю часть тела, потому что ноги пока нельзя сильно нагружать. Занимаюсь в основном на тренажерах и со свободными весами. Особой программы у меня нет, просто стараюсь, чтобы от тренировки к тренировке нагружались разные группы мышц. В зал хожу 3-4 раза в неделю, занимаюсь по полтора-два часа.

ПИТАНИЕ: Во-первых, аминокислоты. Я пью их утром до завтрака, после каждого приема пищи (3 раза в день), до и после каждой тренировки и на ночь. Во-вторых, протеин — перед завтраком, после каждого приема пищи, после тренировки и перед сном. В-третьих, глютамин — после тренировки и на ночь, а также BCAA — после тренировки.

Комментарий Дмитрия Смирнова:
Максиму можно порекомендовать упражнение, которое поможет ему ускорить восстановление после травмы стопы и возвращение к нормальному графику тренировок. Для его выполнения понадобится медбол. ■

И — ВНИМАНИЕ — наш победитель и герой обложки!

МАКСИМ БИЛЕНКО

29 ЛЕТ, ЕКАТЕРИНБУРГ

МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ ГОЛЕНИ

Сядь на пол, вытянув ноги перед собой. Руки поставь чуть назад, уперев их в пол. Положи правую ногу голенью на медбол, а левую положи на правую сверху. Чуть надавливая ногой на мяч, помассируй мышцы голени от самой нижней точки к самой верхней, в районе колена. Обращай особенное внимание на болевые точки — массируй их особенно тщательно до ослабления боли. Обработав правую ногу, переведи дух и повтори для левой ноги. Делай по 2-3 подхода этого упражнения ежедневно и еще раз перед каждой тренировкой.

ФОТО: ОЛЕГ ЗОТОВ, SIM-ФОТОСТУДИЯ, ВИЗАЖ: ОЛЬГА ПОПОВА, ВСЕ УКРАШЕНИЯ: VITALY AZAROV

ПОЙДЕМ ГУЛЯТЬ?

ВОПРОС **Подскажите пару интересных упражнений, которые можно выполнять на улице. Этим летом стал дополнять свои занятия в зале уличными тренировками. Но, кроме обычных отжиманий и турника, ничего в голову не приходит.** *Колян*

ОТВЕТ **Тренироваться вне зала — неплохая мысль. Она же пришла в голову Эрвану Ле Корру, основателю так называемого натурального фитнеса. Ле Корр считает, что вместо искусственных упражнений на тренажерах нашим телам куда лучше подходят естественные движения, которые мы делали, когда были примитивными первочеловеками. Попробуй проделать вот такой комплекс, чтобы ощутить силу и ловкость предков:**

1 БАЛАНС

Встань на бордюр и пройди, не падая, 20 м. Старайся сохранять равновесие, как можно меньше помогая себе руками и сохраняя тело прямым. Сделай 5 таких подходов.

ЧТО ДАЕТ: Тренирует мышцы голени, кор и баланс.

2 НА СВОИХ ЧЕТЫРЕХ

Положи на спину книгу или камень и, не роняя, пройди на четвереньках 20 м. Не касайся при этом коленями пола! Чтобы не потерять отягощение, тебе придется держать спину плоской, сильно напрягая кор. Хочешь увеличить нагрузку — нарисуй на земле прямую линию и ставь ладони и ступни только на нее. Сделай 5 подходов, постепенно наращивая скорость.

ЧТО ДАЕТ: Нагружает весь кор без остатка.

Пьешь bonaqua – помогаешь Байкалу

на пользу мне, на пользу планете

bonaqua

Выбирая кристально чистую воду BonAqua, Вы не только наполняете себя жизненными силами, но и помогаете сохранению уникального хранилища чистой воды – озера Байкал!

Кристально чистая вода BonAqua в сотрудничестве с Программой развития Организации Объединенных Наций (ПРООН) помогает сохранить водные ресурсы России, в частности озера Байкал, для будущих поколений. Цель экологических проектов BonAqua на Байкале — создание благоприятных условий для экотуризма, при которых люди смогут комфортно отдыхать и наслаждаться красотой Байкала, не причиняя вреда водным ресурсам.

Например, в рамках проекта **«Большая Байкальская Тропа»** проведены следующие работы, нацеленные на благоустройство Байкальского заповедника:

45 **очищены от мусора около 45 км побережья Байкала;**

168 **проложены 168 новых экотроп, улучшены 543;**

4 **возведены 4 больших моста длиной до 40 м;**

32 **построены 32 мостика через ручьи.**

Более подробно ознакомиться с проектами **BonAqua** на Байкале можно на сайте **www.bonaqua.ru**.

Часть средств от продажи каждой бутылки кристально чистой воды **BonAqua** идет на поддержку проектов по сохранению озера Байкал.

Мы благодарны всем, кто поддерживает экологические проекты, направленные на сохранение водных ресурсов.

Bonaqua является зарегистрированным товарным знаком The Coca-Cola Company. © 2013 The Coca-Cola Company. Реклама.

3 СПРИНТ

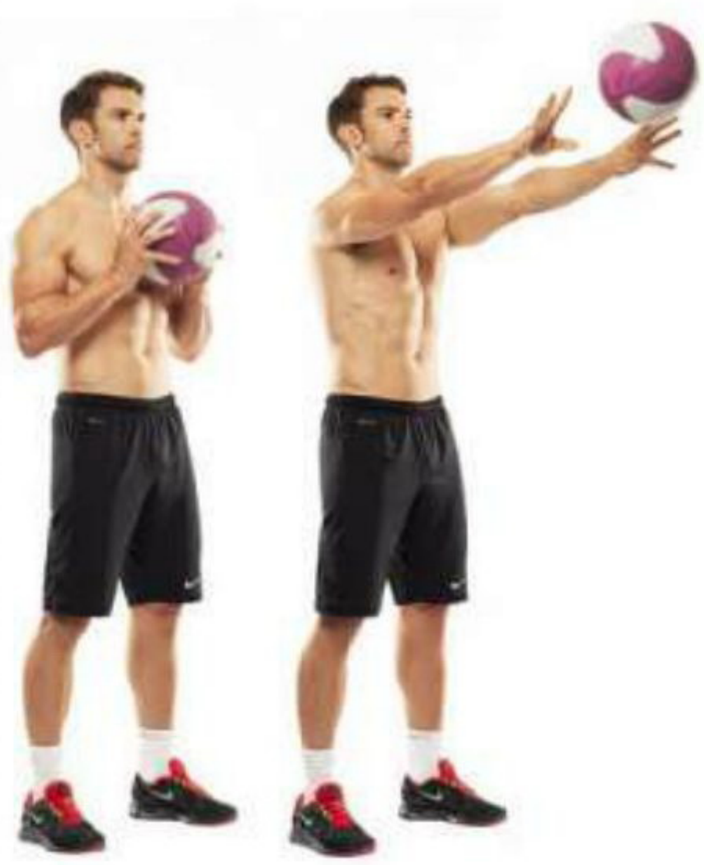
Как можно быстрее беги в гору 40 м. Затем спокойным шагом вернись в исходную точку. Повтори 5 раз. Начни с пологого уклона. Со временем найди себе горку покруче и увеличь дистанцию спринта.

ЧТО ДАЕТ: Укрепляет ноги, кор и сердечно-сосудистую систему.

4 БРОСОК

Возьми в руки камень или медбол. Подними его к груди и, вытолкнув вперед, кинь как можно дальше. Подойди к снаряду, подбери его, развернись и кинь обратно — в исходную точку. Делай так до полного мышечного отказа. Для увеличения интенсивности можешь кидать мяч (не камень!) в партнера, который будет ловить его и кидать обратно. В паре также работайте до мышечного отказа. Сделайте 5 подходов.

ЧТО ДАЕТ: Тренирует взрывную силу мышц корпуса и живота.



5 КАНАТ

Найди прочный шест, как на картинке, или привяжи канат к любой надежной опоре. Повисни на шесте и держись в этом положении столько, сколько сможешь. Помогать себе коленями разрешено. Постарайся провисеть так ровно 1 мин. Отдохни и повтори. Всего сделай 7 подходов.

ЧТО ДАЕТ: Укрепляет хват, развивает мышцы спины и бедер.

6 ТАКЕЛАЖНИК

Посади на спину приятеля или предложи покатать понравившуюся тебе девушку. Человек должен сидеть у тебя на закорках, как это изображено на фотографии. Пронеси кого бы то ни было 40 м. Отдохни и повтори все сначала. Сделай 5 подходов, стараясь в каждом увеличивать скорость передвижения.

ЧТО ДАЕТ: Развивает выносливость ног, спины и кора.

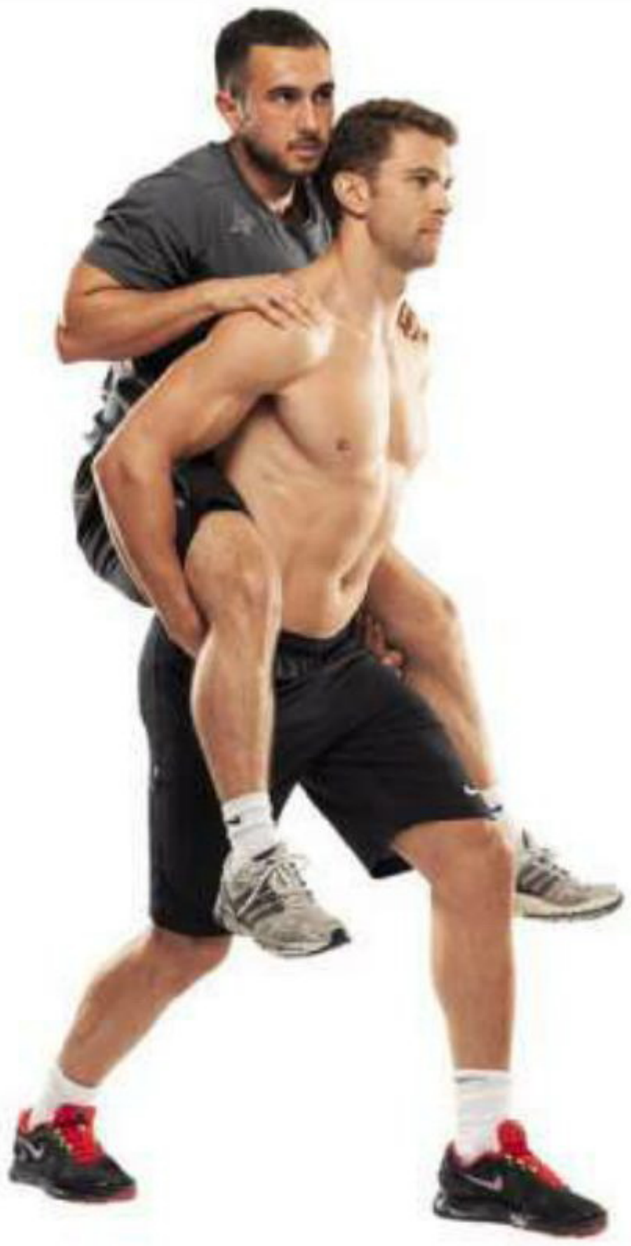


ФОТО: ADRIAN WEINBRCHT, ИЛЛЮСТРАЦИИ: PETER CROWTHER

КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ СТОИТ ИСКЛЮЧИТЬ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ ПОДРОСТКУ 15 ЛЕТ?

Venger

Среди тренеров распространено мнение, что подросткам твоего возраста следует полностью исключать упражнения, дающие вертикальную нагрузку на позвоночник: приседания со штангой, становую тягу, жимы стоя и тому подобные. Так вот, лично я не разделяю этого мнения! Делать можно все, ведь вредят не упражнения, вредят неадекватные нагрузки. Нет ничего опасного в том, чтобы научить молодого человека технически грамотно выполнять сложные упражнения со штангой на совсем небольших весах (с бодибаром или маленьким грифом). Ведь такая практика хоть и не разовьет силу, зато повысит координацию и гибкость юного атлета. Когда придет время серьезных нагрузок (тут все индивидуально, но в среднем — после 18), ты уже будешь способен выполнять эти движения безукоризненно, что снизит вероятность возникновения проблем со здоровьем почти до нуля.

МНЕ 30 ЛЕТ, ПРИ РОСТЕ 180 СМ ВЕШУ 86 КГ. НУЖНО СБРОСИТЬ ВЕС И УБРАТЬ ЖИР, А ТАКЖЕ УКРЕПИТЬ МЫШЦЫ РУК И ГРУДИ. МНЕ ПОДАРИЛИ ВЕЛОТРЕНАЖЕР — ВДОБАВОК К УЖЕ ДАВНО КУПЛЕННОМУ ГРЕБНОМУ ТРЕНАЖЕРУ. ПОСОВЕТУЙТЕ ПРОГРАММУ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ДОМА ДЛЯ ВЫШЕУКАЗАННЫХ ЦЕЛЕЙ.

Вячеслав

Самый простой и очевидный способ — объединить простейшие упражнения с собственным весом и кардионагрузки на имеющихся тренажерах. Вот пример такой тренировки. Выбери один из твоих тренажеров (например, гребной) и 3–5 упражнений с собственным весом (например, приседания, подтягивания, отжимания, выпады назад и скручивания). После разминки выполни все упражнения с собственным весом подряд с минимумом отдыха, делая в каждом движении 10–15 повторов. Сразу после этого без паузы садись на гребной тренажер и выжимай из себя максимальную скорость в течение 1 мин. Это был один подход. Полностью отдышавшись, сделай еще 2-3 таких подхода. Проводи 3-4 тренировки в неделю.

МНЕ 24. ВСЮ ЖИЗНЬ АКТИВНО ЗАНИМАЮСЬ СПОРТОМ. НЕДАВНО ЗАРАБОТАЛ СЕБЕ ПАХОВУЮ ГРЫЖУ, НО НЕ ХОЧУ ПРЕРЫВАТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС, ТЕРЯТЬ СВОЙ ВЕС, Т.К. МНЕ ОЧЕНЬ ТРУДНО НАБИРАТЬ. МОЖЕТ БЫТЬ, СУЩЕСТВУЮТ КАКИЕ-ТО УПРАЖНЕНИЯ, НАПРИМЕР ЛЕЖА, КОТОРЫЕ МНЕ МОЖНО СЕЙЧАС ДЕЛАТЬ? И КАК ВОЗОБНОВЛЯТЬ ТРЕНИНГ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ?

Тимофей Якомульский

В твоем случае, если врач не запрещает, продолжать занятия можно на вполне нормальном уровне и без изменений в тренировках при условии ношения на занятиях специального бандажа. На моей практике люди с таким диагнозом становились победителями на международных соревнованиях по пауэрлифтингу. Но, повторюсь, только если грыжа не угрожает осложнениями и не требует проведения срочной хирургической операции. Когда врач назначит срок для операции, делай следующим образом. Во время подготовки к хирургическому вмешательству исключи упражнения, сопровождающиеся натуживанием и подъемом снарядов в положении наклона вперед. В то же время постарайся набрать максимально возможную форму перед наступлением неизбежного перерыва в занятиях после операции. В период восстановления, как только врач даст отмашку на возобновление занятий, начинай с аккуратного восстановления мышц живота. Медленно двигайся от самых простых упражнений к более сложным. Сроки восстановления формы будут зависеть от успешности операции, способности организма к реабилитации после подобных стрессов и твоих личных волевых качеств. Полагаю, что за полгода вернуться к былым нагрузкам более чем реально.

ВЫПОЛНЯЮ ТЕКУЩУЮ ГОДОВУЮ ПРОГРАММУ МН. В ПЕРВОЙ ТРЕНИРОВКЕ ЕСТЬ КОМПЛЕКС, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ПОДТЯГИВАНИЯ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ. НА ПЯТОЙ НЕДЕЛЕ ПОСЛЕ УВЕЛИЧЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА ПОВТОРОВ ДО 10 СТАЛИ ДИКО БОЛЕТЬ ПРАВЫЙ ЛОКОТЬ И ПРЕДПЛЕЧЬЕ. МОЙ ВЕС 91 КГ, РОСТ 185. МОЖЕТ, ЕСТЬ КАКИЕ-ТО УКРЕПЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЭТОЙ ТРАВМЫ? БОЛЬ ПРОЯВЛЯЕТСЯ ТОЛЬКО ПРИ ПОДТЯГИВАНИЯХ. ЖИМЫ, ОТЖИМАНИЯ И ПРОЧЕЕ ДИСКОМФОРТА НЕ ВЫЗЫВАЮТ.

Алексей

Считается, что при подтягиваниях травмы вокруг локтевого сустава большей частью происходят из-за недостаточно частой смены хвата. Это типичная травма усталостного характера: ты делаешь что-то давно и помногу, в результате чего формируется неправильный биомеханический стереотип, который приводит к возникновению хронических перенапряжений в одном и том же месте. Постепенно эти перенапряжения, если не принимать их во внимание, могут перерасти в полноценную травму. Так что никаких укрепляющих упражнений не нужно. Для начала попробуй на 2 недели заменить все подтягивания на вертикальную тягу блока. А затем, после того как локоть немного отдохнет, начни, не обращая внимания на рекомендации программы, менять хват в подтягиваниях каждую неделю. Эта простая стратегия поможет тебе избежать подобных проблем в будущем.

ЗАДАТЬ ВОПРОС ФИТНЕС-РЕДАКТОРУ ТЫ МОЖЕШЬ НА MHEALTH.RU/ADVICE

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

решение

ВРЕМЯ ПРИШЛО

САМЫЕ ЗАМЕТНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ ЧАСОВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ ЯВЛЯЮТСЯ МИРУ ВЕСНОЙ НА ВЫСТАВКЕ В БАЗЕЛЕ, А ОСЕНЬЮ НОВИНКИ НАКОНЕЦ ДОБИРАЮТСЯ ДО НАШИХ МАГАЗИНОВ. ВСТРЕЧАЙ!

Patek Philippe Calatrava Ref. 5960
Модель в корпусе из белого золота (до этого существовали версии из розового золота и из платины с бриллиантами) создали в честь открытия первого в России бутика марки. Выпущена она ограниченной серией в 100 экземпляров и будет продаваться только в нашей стране.

Ulysse Nardin Black Toro
Часы Black Toro с функцией вечного календаря оснастили механизмом, изобретенным и запатентованным компанией Ulysse Nardin. Сложный механизм El Toro удобен и прост в использовании; коррекция даты, месяца и года может осуществляться как вперед, так и назад.

Breitling Transocean Unitime Pilot
Авиаторский хронограф Transocean Unitime Pilot выпущен количеством в 1000 штук. Модель с функцией индикации мирового времени, которая одновременно отображает на циферблате все часовые пояса, и автоматической системой регулировки. Это удобно независимо от того, где находишься, — в кабине пилота или в пассажирском салоне.

TAG Heuer Carrera Calibre 36 Chronograph Flyback
Название Carrera дал коллекции владелец марки в 1963 году в честь гонок Carrera Panamericana Mexico. Модель Calibre 36 Chronograph Flyback пополнила линейку. Дизайн циферблата с двойной шкалой сделан как у классических секундомеров Heuer — широкая внешняя шкала позволяет мгновенно считывать показания секундной стрелки.

Chanel J12 White Phantom
В честь десятилетия часов J12 в белой керамике маркой Chanel была создана модель White Phantom. Всего 2000 штук. Абсолютно белые часы, включая указатели и стрелки. Название прочных и легких часов пришло из мира яхт, в котором J-класс — это обозначение классических восстановленных яхт или их реплик, а 12 — подкласс 12-метровых яхт в данной категории.

МЕХАНИЗМ	КОРПУС	СТЕКЛО	ВОДОСТОЙКОСТЬ, М	РЕМЕШОК	ЗАПАС ХОДА, Ч
механический калибр CH 28-520 IRM QA 24H	белое золото, ⌀ 40,5 мм	сапфировое с антибликовым покрытием	30	кожа аллигатора	55
калибр UN-32 с автоподзаводом	18-каратное золото, ⌀ 43 мм	сапфировое с антибликовым покрытием	100	каучук с титаном	48
автоматический Breitling B05	нержавеющая сталь, ⌀ 46 мм	сапфировое с антибликовым покрытием	100	браслет/кожа аллигатора	70
автоматический Calibre 36	титан, ⌀ 43 мм	сапфировое с антибликовым покрытием	100	кожа	50
механический с автоподзаводом	керамика, ⌀ 38 мм	сапфировое с антибликовым покрытием	200	керамика	42

	МЕХАНИЗМ	КОРПУС	СТЕКЛО	ВОДОСТОЙКОСТЬ, М	РЕМЕШОК	ЗАПАС ХОДА, Ч
Rado DiaMaster RHW1 Limited Edition Марка Rado всегда изобретает что-нибудь технологичное. На этот раз — модель DiaMaster RHW1 Limited Edition, прочную как сталь и легкую как перышко. В производстве часов используется Si3N4 TiN — один из видов композитной керамики, вес которой в два раза меньше, чем у обычной. Корпус часов имеет цвет состаренной бронзы, что придает им винтажный вид.	RHW1	керамика Si3N4 TiN, ⌀ 44 мм	сапфировое с антибликовым покрытием	100	кожа	53
Alpina 130 Heritage Pilot Chronograph Марка Alpina к своему 130-летию выпустила классический хронограф — 130 Heritage Pilot Chronograph, дизайн которого напоминает часы пилотов первой половины прошлого века. В центре циферблата расположена спиральная тахиметрическая шкала, а по его краю — телеметрическая. Через прозрачную сапфировую заднюю крышку можно наблюдать за работой механизма.	автоматический AL-860	нержавеющая сталь, ⌀ 41,5 мм	сапфировое с антибликовым покрытием	50	кожа	42
Eberhard Chrono 4 Colors Первые в мире часы-хронограф Chrono 4 с четырьмя счетчиками, расположенными на одной линии, выпущены маркой Eberhard лимитированной серией “Цвета”. Сами часы черного цвета, а вот светящиеся метки на циферблате и стрелки — разных цветов: они могут быть красными, желтыми, синими или зелеными. Выпущено по 600 часов каждого цветового решения.	механический с автоподзаводом	сталь, ⌀ 40 мм	сапфировое с антибликовым покрытием	50	кожа аллигатора	42
Longines Conquest Classic Часы Conquest Classic посвящены 135-летию марки Longines в России. Классика, напоминающая о первых хронографах, изготовленных Longines в 1881 году для скачек в Нью-Йорке. Механизм часов виден сквозь прозрачную сапфировую крышку, на которую нанесена памятная гравировка: “135 лет в России”. Модели выпущены ограниченной серией в 135 экземпляров.	механический L619 с автоподзаводом	нержавеющая сталь, ⌀ 40 мм	сапфировое с антибликовым покрытием	50	кожа аллигатора	42
Seiko Sportura Kinetic Perpetual В юбилейной модели Sportura, выпущенной к 100-летию марки Seiko, стоит калибр Kinetic Perpetual. Такие часы заводятся от движения обладателя часов и обеспечивают точность до одной секунды в день. Часы переходят в режим ожидания через 24 часа, когда их не используют, и готовы “ждать” четыре года.	7D48	нержавеющая сталь с PVD-покрытием, ⌀ 44,4 мм	сапфировое с антибликовым покрытием	100	кожа	4 года
Raymond Weil Freelancer Simply Class О том, что этот хронограф Freelancer Simply Class — из коллекции “свободный художник”, легко догадаться по фирменному стилизованному винтовому креплению индикатора маленькой секундной стрелки. Накладные часовые индексы покрыты, как и часовая и минутная стрелки, люминесцентным составом белого цвет.	автоматический механизм, калибр RW 5000	нержавеющая сталь, ⌀ 42 мм	сапфировое с антибликовым покрытием	100	телячья кожа	46
Maurice Lacroix Masterpiece Le Chronographe Squelette Первый скелетон в коллекции Masterpiece Squelette появился в 2007 году. Новый же Le Chronographe Squelette снабдили механизмом собственного производства, собранным вручную, и выпустили лимитированной серией в 250 экземпляров.	механический ML106	сталь, ⌀ 45 мм	сапфировое с антибликовым покрытием	100	кожа аллигатора	42

	МЕХАНИЗМ	КОРПУС	СТЕКЛО	ВОДОСТОЙКОСТЬ, М	РЕМЕШОК	ЗАПАС ХОДА, Ч
Frédérique Constant Slimline Moonphase Manufacture Характерная особенность часов Frédérique Constant — управление всеми функциями при помощи заводной головки: “Положение 0” — для завода часов; “Положение 1” — вращением заводной головки по часовой стрелке настраивается дата, а против часовой стрелки — фаза Луны; “Положение 2” служит для перевода часовой и минутной стрелок.	калибр FC-705	нержавеющая сталь, ⌀ 42 мм	сапфировое с антибликовым покрытием	30	кожа аллигатора	38
Certina DS Eagle Chronograph Хронограф представлен в трех версиях: стальной, черной и двухцветной, с черным PVD-покрытием и напылением цвета розового золота. На заводной головке гравировка с монограммой ‘DS’, говорящая об использовании фирменной системы Double Security (“Двойная надежность”). На задней крышке часов выгравирована черепаха, что символизирует долголетие и надежность.	кварцевый ETA G10.961	нержавеющая сталь 316L, ⌀ 46 мм	сапфировое с антибликовым покрытием	200	каучук	—
Tissot T-Complication Squelette Швейцарская часовая компания Tissot сыграла в открытую — выпустила скелетон: циферблат фактически отсутствует, есть только накладные часовые индексы. Даже стрелки сделаны так, чтобы не закрывать винты и не нарушать прозрачность.	автоматический механизм Tissot с ручным заводом	нержавеющая сталь 316L, ⌀ 43 мм	сапфировое с антибликовым покрытием	50	кожа	48
Salvatore Ferragamo Timepieces F-80 Pilot Модель F-80 Pilot модного дома Salvatore Ferragamo посвящена военным летчикам. Часы снабжены тахиметрической шкалой и хронографом, что позволяет обладателю часов, словно летчику по навигационным приборам, вычислять скорость движения и расход топлива. Камуфляжный ремешок цвета хаки можно заменить на черный.	кварцевый ISA 8171/203	сталь, ⌀ 44 мм	сапфировое с антибликовым покрытием	100	каучук	—
Versace V-Race GMT Alarm Модный дом Versace представил черную спортивную модель V-Race GMT Alarm. Часовую и минутную стрелки покрыли золотым напылением, чтобы их было видно при любом освещении, секундную стрелку отметили красным наконечником, а стрелку будильника — синим. Фирменный знак Versace красуется на привычном месте — отметке 12 часов.	кварцевый ISA 8176-1990	нержавеющая сталь, ⌀ 46 мм	сапфировое с антибликовым покрытием	50	сталь	—
Michel Herbelin Newport Yacht Club Chrono Automatic Спортивный хронограф Newport Yacht Club Chrono Automatic с автоподзаводом, представленный в прошлом году, выпущен ограниченной серией в 500 штук. К сочетанию серого и красного цветов в оформлении часов добавился еще дуэт серого и желтого. Безель все также размечен тахиметрической шкалой, а задняя крышка стала прозрачной.	13 ETA 7750 с автоподзаводом	нержавеющая сталь 316L, ⌀ 43,5 мм	сапфировое с антибликовым покрытием	300	кожа	40
Hamilton Khaki Navy Sub Auto Chrono Компания Hamilton уже давно неравнодушна к воде, что отражено в длинном перечне фильмов на морскую тему, в которых появлялась ее продукция. Часы Hamilton Khaki Sub Auto Chrono засветились в фильмах “Водолазы” и “Добро пожаловать в рай!”. Будем ждать дебюта в кино и модели Navy. Важная деталь — на задней крышке часов рельефное изображение ската.	автоматический H-31	нержавеющая сталь, ⌀ 43 мм	сапфировое с антибликовым покрытием	300	каучук	60

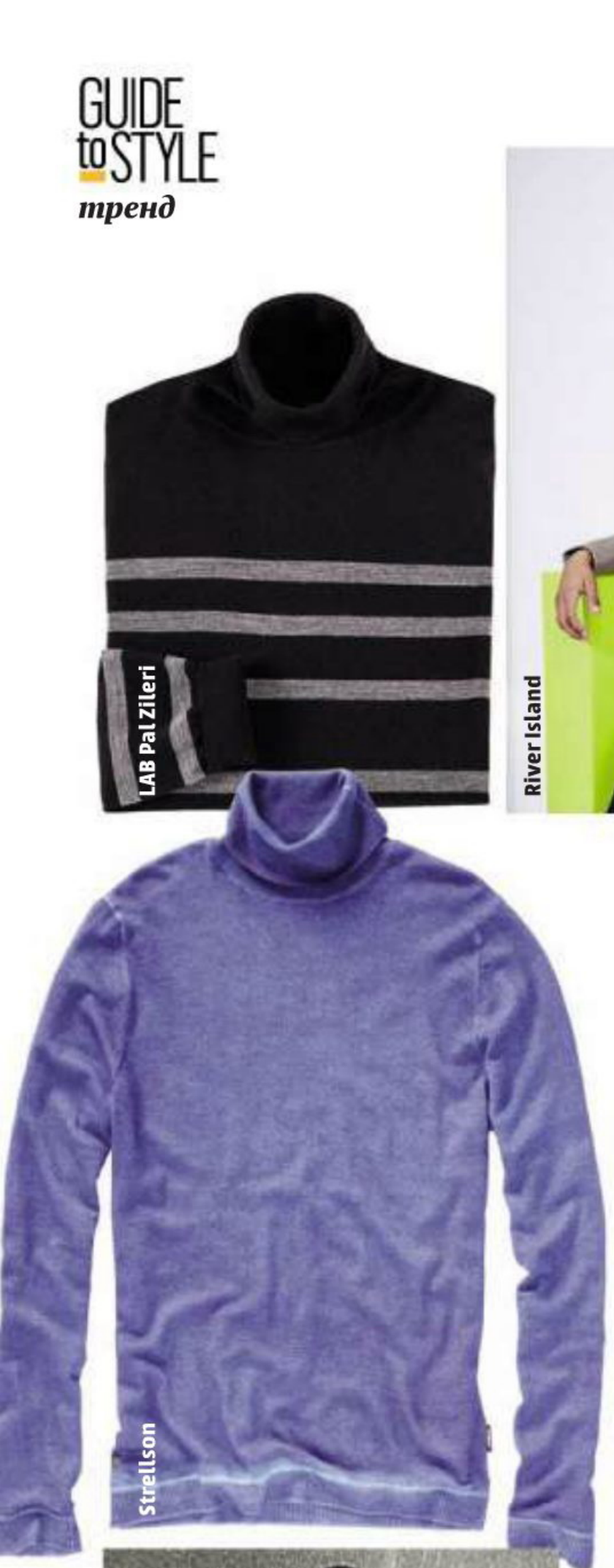
	МЕХАНИЗМ	КОРПУС	СТЕКЛО	ВОДОСТОЙКОСТЬ, М	РЕМЕШОК	ЗАПАС ХОДА, Ч
Technomarine Black Reef Ti Ultimate Новая дайверская модель часов Black Reef Ti Ultimate швейцарской марки Technomarine выполнена в восьми цветовых решениях. А что важно для дайвера, помимо водостойкости? Правильно, чтобы часы были ярким пятном на запястье и прочитать время можно было на любой глубине. Часы и получились что надо — с оттенками желтого, оранжевого, красного, синего и белого.	автоматический ETA 2836-11	титан, ⌀ 45 мм	сапфировое с антибликовым покрытием	500	сталь	37
Jacques Lemans Miami Австрийская марка Jacques Lemans представила коллекцию Miami. Все часы в этой линейке веселых расцветок, а их корпус декорирован натуральной кожей.	кварцевый	высоколегированная сталь 316L, ⌀ 40 мм	ударопрочное стекло Crystex	200	каучук	—
Steinmeyer Sports Car Racing Немецкая марка Steinmeyer каждую коллекцию посвящает одному из видов спорта, что отражается в соответствующей гравировке на задней крышке часов. Модель Car Racing, как можно догадаться, — про автогонки. Индексы на циферблате накладные — так часы выглядят объемнее, секундная стрелка вынесена отдельно.	кварцевый Miyota	высоколегированная сталь, ⌀ 42 мм	минеральное	100	каучук	—
L`Duchen Locarno Коллекция названа в честь швейцарского озера Локарно, о котором напоминает гладкая полированная поверхность циферблата. Для удобного прочтения индикатор дня и даты оформлен выделенным сектором.	автоматический	высоколегированная сталь, ⌀ 42 мм	сапфировое с антибликовым покрытием	30	кожа	38
Rodania Deauville Хронограф Deauville из коллекции Rodania целиком выполнен из матовой керамики. На заводной головке красуется заглавная буква R, а на задней крышке часов гравировка “Rodania Swiss Made 1930” — год создания марки.	Ronda 5030	матовая керамика, ⌀ 42 мм	сапфировое с антибликовым покрытием	50	керамика	—
New Irony Chrono Swatch У компании Swatch, славящейся своим бюджетным сегментом, пополнение: хронограф увеличенного размера. Все на месте: тахиметрическая шкала, выгравированная на безеле, и классическое симметричное расположение дополнительных циферблатов. Модель представлена с циферблатами черного и серебристого цветов. На безеле часов выгравирована тахиметрическая шкала.	кварцевый	нержавеющая сталь, ⌀ 43 мм	минеральное	30	нержавеющая сталь	—
Fossil Grand Американскую марку Fossil основали два брата в 1984 году. Главный упор компания делает на моду — над моделями трудится команда дизайнеров из 80 человек. Классические часы из коллекции Grand украсили крупными римскими цифрами.	кварцевый	сталь, ⌀ 44 мм	кварцевое	50	кожа	—

LAB Pal Zileri

River Island

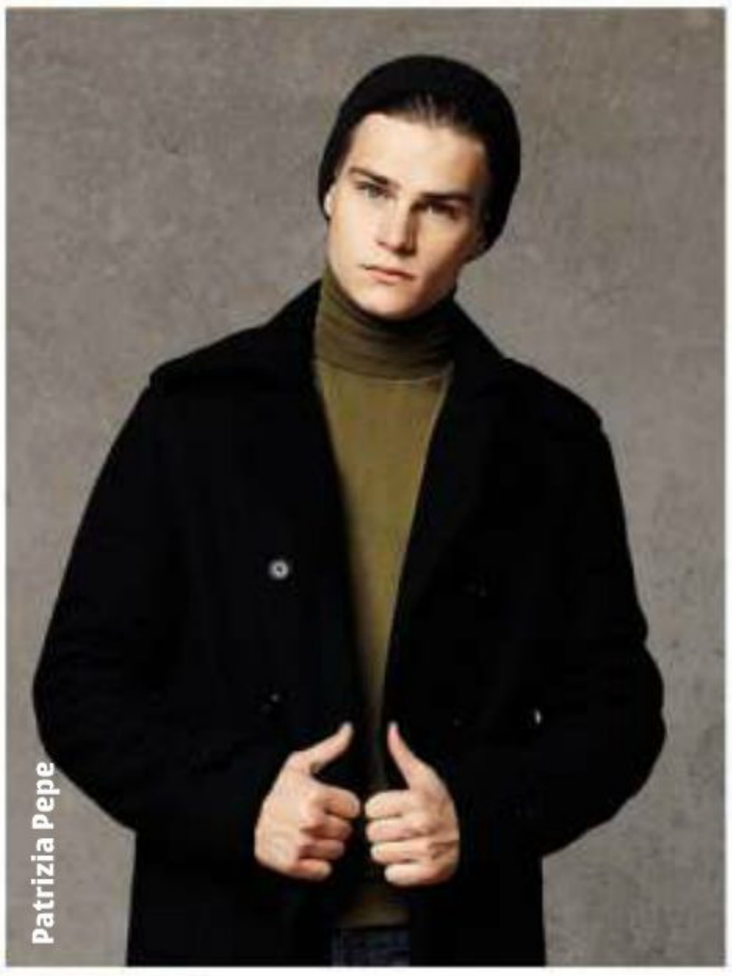
Z Zegna

G-Star


Strellson

ИЗДЕЛИЕ №1

ОСЕНЬ НА НИЗКОМ СТАРТЕ, САМОЕ ВРЕМЯ ПОКУПАТЬ ГЛАВНОЕ БАЗОВОЕ ТРИКОТАЖНОЕ ИЗДЕЛИЕ — ВОДОЛАЗКУ. ЛУЧШЕ ДАЖЕ ПАРОЧКУ: ТОНКУЮ ОДНОТОННУЮ, ЧТОБЫ НАДЕВАТЬ ПОД ПИДЖАКИ И КАРДИГАНЫ, И БОЛЕЕ ПЛОТНУЮ — МОЖНО С РИСУНКОМ, — ЧТОБЫ НОСИТЬ САМУ ПО СЕБЕ. И НЕ ПАРЬСЯ, ЧТО В ВОДОЛАЗКЕ ТЫ СМАХИВАЕШЬ НА СОБСТВЕННОГО ПАПУ С ЕГО ФОТКИ ИЗ СТУДЕНЧЕСКОГО ТУРПОХОДА — ЛЕГКАЯ ОЛДСКУЛЬНОСТЬ СЕЙЧАС В МОДЕ.


Patrizia Pepe

Guess by Marciano

Gant

Dirk Bikkembergs

MEXX

Москва
сеть м-нов "D-Style" т. (499) 134 00 03;
EUROTONE ул. Сходненская 25 т. (499) 493 02 54
www.eurotone-moda.ru

Санкт-Петербург
сеть м-нов Diplomat;
сеть м-нов "Оксфорд Стрит"
www.oxford-street.ru;
"Большой гостиный двор"
Невский пр. 35 т. 710 54 08

Анапа
"Lerros" ул. Горького 2а

Барнаул
центр немецкой моды "Гардёр"
пр.Ленина 67 т. (3852) 35 93 17

Брянск
"IQ" Пл. Партизан, 1
т. 8(4832)412476

Калининград
"Зебра" ул. Черниховского 6а-12а
т. 35 52 42;
"Паула" Гвардейский пр. 15,
т. 46 27 94;
УМ Европа, "Аланаж" Ленинский пр. 7-9,
т. 34 17 97

Киров
ТД Европейский ул.Варовского 43,
ТЦ Тайм ул.Варовского 77А

Нижневартовск
ТК Ланкорт "Донатто" ул.Мира 4

Новосибирск
"Deutschmark" Красный пр. 12
т. 212 42 82;
Торговый прииск "Бонанза"
Вокзальная магистраль 10/1 т. 212 82 15

Омск
сеть м-нов "Дюссельдорф" т. (3812) 39-49-09

Сочи
м-н "Berlin Die Allee", ул. Навагинская,
Торговая галерея, блоки 1,2,5,
т. 8(918) 302 1194

т. +49 89 693 86 70;
www.gulhandel.de;
www.milestone-jackets.de

MILESTONE®

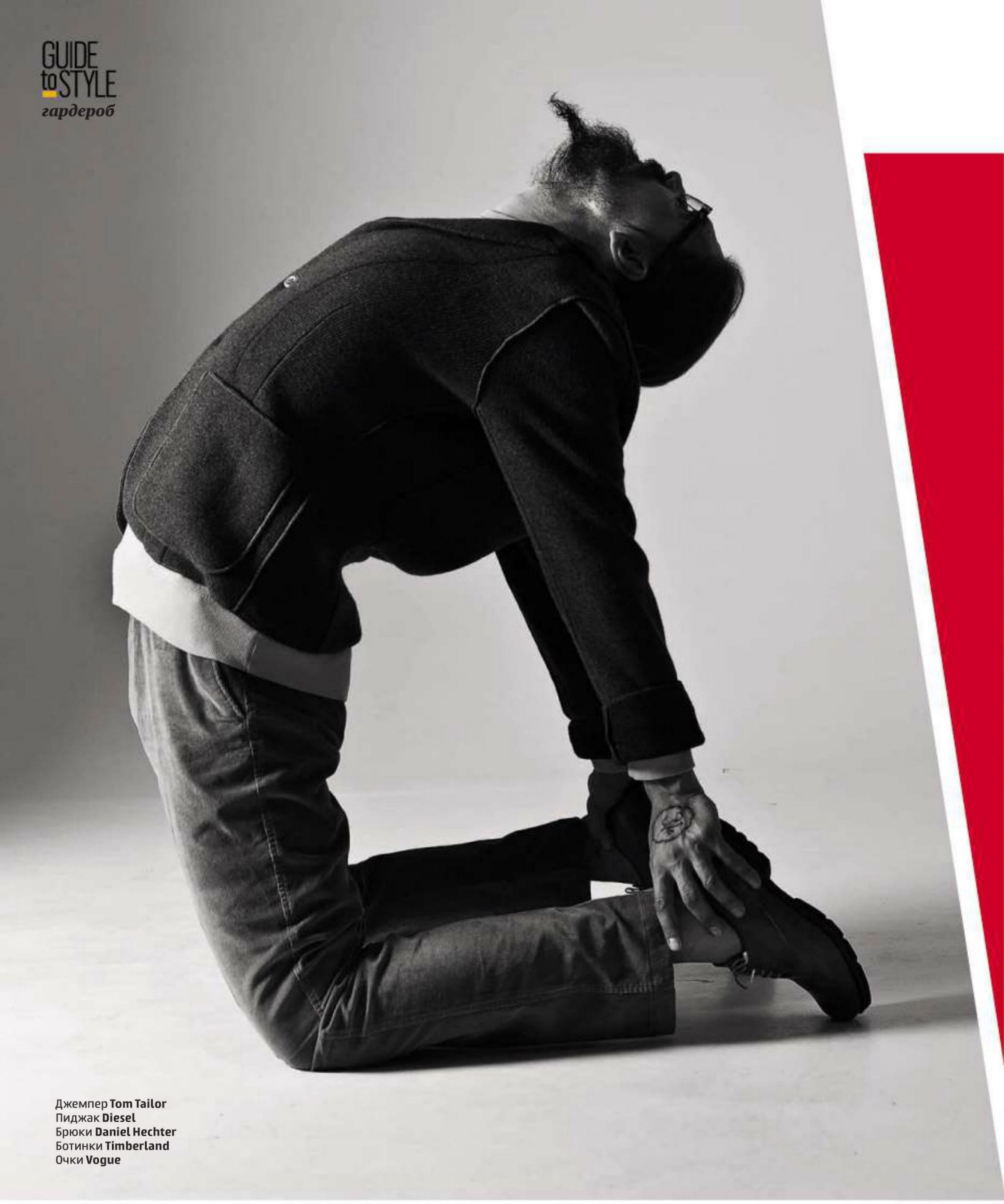
реклама

Рубашка **Lacoste**
Пиджак **Dirk Bikkembergs**
Брюки **Dior Homme**
Ботинки **Replay**

ГИБКИЙ СТАНЬ

ЕСЛИ У ТЕБЯ НА РАБОТЕ НЕТ ЖЕСТКОГО ДРЕСС-КОДА — ПОПРОБУЙ "ЛАЙТ-ВЕРСИЮ" ОФИЦИАЛЬНОГО ГАРДЕРОБА: ТРИКОТАЖНЫЙ ПИДЖАК, МЯГКИЕ БРЮКИ, РУБАШКУ ИЗ ЭЛАСТИЧНОЙ ТКАНИ. В ТАКОЙ ОДЕЖДЕ ТЫ ОСТАНЕШЬСЯ ДЕЛОВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ, НО ГНАТЬ ВВЕРХ ПО КАРЬЕРНОЙ ЛЕСТНИЦЕ ТЕБЕ БУДЕТ КУДА ПРОЩЕ И КОМФОРТНЕЙ, ВЕДЬ ТЕПЕРЬ НИЧТО НЕ СКОВЫВАЕТ ТВОИХ ДВИЖЕНИЙ.

Поло **Lacoste**
Пиджак **Tommy Hilfiger**
Брюки **MEXX**
Ботинки **BOSS Green**
Ремень **Colin's**



Джемпер **Tom Tailor**
Пиджак **Diesel**
Брюки **Daniel Hechter**
Ботинки **Timberland**
Очки **Vogue**

Рубашка **55 DSL**
Кардиган **Henry Cotton's**
Пиджак **Gant**
Брюки **Patrizia Pepe**
Кеды **Topman**

Рубашка **Pal Zileri**
Пиджак **DKNY Jeans**
Брюки **Patrizia Pepe**
Носки **Calzedonia**
Ботинки **Ecco**
Ремень **Tommy Hilfiger**
Галстук **Brunello Cucinelli**
Платок **Brunello Cucinelli**

Толстовка
New Yorker
Пиджак **Replay**
Брюки
Ermenegildo Zegna

Рубашка **Gusgus**
Кардиган **Replay**
Пиджак **Tru Trussardi**
Брюки **Timberland**
Кеды **Premiata**

Пуловер **Strellson**
Пиджак **Uniqlo**
Брюки **Pepe Jeans**
Кеды **New Yorker**

Фотограф: **Владимир Васильчиков**
Стиль: **Лариса Лазарева, Анастасия Громова**
Визаж: **Ольга Попова**
Модели: **Александр Ражаловский, Алексей Меркулов (инструктор кундалини-йоги)**

ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ ЧАСТИЦЫ

ЧТОБЫ ХОРОШЕНЬКО ЗАЧИСТИТЬ ПОВЕРХНОСТЬ ОТ СТАРОЙ КРАСКИ И РЖАВЧИНЫ, ИСПОЛЬЗУЮТ НАЖДАЧНУЮ БУМАГУ. ЧТОБЫ ОТСКРЕСТИ ОМЕРТВЕВШИЕ КЛЕТКИ ТВОЕЙ КОЖИ, НЕ ПОМЕШАЛО БЫ ЧТО-ТО ПОДОБНОЕ. РОЛЬ НАЖДАЧКИ БЕРУТ НА СЕБЯ СКРАБЫ — СРЕДСТВА ОЧИЩЕНИЯ С ПОРУШЕННЫМИ СЕМЕНАМИ РАСТЕНИЙ, ЗЕРНАМИ КОФЕ И ПРОЧЕЙ МЕЛОЧЬЮ. ПОВОДА ДЛЯ ВОЛНЕНИЯ НЕТ, ВЕДЬ ОНИ ВСЕ СДЕЛАНЫ НА СМЯГЧАЮЩЕЙ ОСНОВЕ.

1. **Yves Rocher Gommage** с маслом кунжута и пудрой косточек абрикоса / 2. **Korres** — скраб с мятным чаем / 3. **Laura Mercier bath & body** с кокосом и миндалем / 4. **Payot Gommage Minéral** с коричневым сахаром / 5. **SpaRitual Instinctual Sand** с частицами вулканического песка

1. **Kenzo Kenzoki** — отшелушивающее и очищающее средство с экстрактом имбиря и коричного дерева / 2. **Clinique Skin Supplies for Men Face Scrub** — не содержит парфюмерных отдушек и гарантированно гипоаллергенен / 3. **Chanel Gommage Microperlé Éclat** с пыльцой искусственно выращенного жемчуга и микрочастицами жожоба / 4. **Declaré Softpeeling** — мягкий пилинг с лимонной и молочной кислотами, для всех типов кожи / 5. **Elemis** сделан на основе фитопланктона и витамина Е / 6. **Loewe Total Cleansing Scrub** с комплексом витаминов А, С и Е, которые содержатся во входящих в состав средства экстрактах морских водорослей, сои и пшеницы / 7. **Nivea for Men** — для чувствительной кожи с экстрактом ромашки и витамина Е

ДЛЯ ЧЕГО:
Мелкие частички, содержащиеся в скрабе, шлифуют кожу, устраняют комедоны (сальные пробки), удаляют скопившиеся на поверхности кожи лица уже отмершие клетки. Скраб делает кожу лица более гладкой, устраняет лишний блеск, сужает расширенные поры и облегчает бритье, предотвращая врастание волос.

КАК:
Наноси скраб на влажное лицо, втирай массирующими движениями от уголков рта к вискам, от середины лба — тоже к вискам и от подбородка — к мочкам ушей. Не трогай область вокруг глаз, там кожа слишком нежная для таких процедур. Массируй лицо около минуты при сухой коже и 2–3 минуты — при жирной. Затем смывай теплой водой. После обязательно увлажни кожу кремом.

КОГДА:
Как часто его применять, зависит от типа кожи. При сухой и нормальной умывайся им раз в две недели, при жирной — раз в неделю.

УРОЖАЙНЫЙ ГОД

САМЫЕ КРЕПКИЕ ХОЗЯЙСТВЕННИКИ В МИРЕ — ЭТО ПАРФЮМЕРЫ. КАКОЙ БЫ КАПРИЗНОЙ НИ БЫЛА ПРИРОДА В ОЧЕРЕДНОМ ГОДУ, ОНИ ВСЕГДА ВЫДАЮТ НАМ НОВЫЙ МОЩНЫЙ УРОЖАЙ — СВЕЖИЕ АРОМАТЫ. ВОТ НОВЫЕ ПОСТУПЛЕНИЯ — ВЫБОР ЗА ТОБОЙ.

Dior Homme
лаванда, ирис, ветивер, бергамот,кардамон

Giorgio Armani Eau pour Homme
мандарин, кориандр, мускат, тмин, нероли, кедр, пачули

John Galliano Before Midnight
чай, перец, кардамон, фиалка, лаванда, слива, бобы тонка, амбра, табак

Giorgio Armani Eau de Nuit
грейпфрут, апельсин, кедр, ирис

Prada Luna Rossa Limited Edition
апельсин, лаванда, шалфей, мята

Mark Buxton Devil in Disguise
ревень, имбирь, магнолия, нероли, пачули, ветивер, мускус

Calvin Klein Encounter Fresh
бергамот, кардамон, лаванда, ладанник, пачули, сандал

Biotherm Homme Aquafitness
бергамот, лимон, мята, шалфей, кедр, мускус

16+

ВФПС
с 1912 года

100
www.vfps.ru

23-30
сентября 2013 года

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ПАРУСНОМУ СПОРТУ В ОЛИМПИЙСКИХ КЛАССАХ ЯХТ

Тольятти, Яхт-клуб «Дружба»

28-29 сентября в яхт-клубе «Дружба»
работает яхтенная деревня:
показательные выступления,
концертная программа

Вход свободный!

Официальные партнёры:

СКФ
Совкомфлот

КуйбышевАзот
Акционерное общество

Генеральный
информационный партнёр:

РБК

Генеральный радио-партнёр:

КоммерсантъFM93.6
радио новостей

Информационные партнёры:

Журнал Yacht Russia

НТВ|ПЛЮС

Московский МК Комсомолец

Men's Health

Реклама

TECH GUIDE 2013

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

Слово “техника” в нашем великом и могучем имеет два значения: с одной стороны, это механизмы и устройства, с другой — мастерство и умения. Что ж, в этот раз в нашем ежегодном “Гиде по технике” ты найдешь множество устройств, готовых помочь тебе развить умения и повысить свое мастерство. Гаджеты для любителей активного отдыха, девайсы для занятий спортом, приборы для здорового образа жизни — все это не даст тебе сидеть на месте. Впрочем, если все же решишь передохнуть — тоже не заскучаешь: материалы о том, как оборудовать свою гостиную, или о том, как по-мужски навести дома цифровой порядок, помогут переместить свое жилище из унылого вчера в светлое завтра. Как-никак XXI век на дворе уже не только по календарю, но и по всем приметам: смартфоны покупают чаще, чем обычные мобильники, планшеты по своим характеристикам догоняют ноутбуки, в бритвах используются космические технологии, а игрушечные машинки умеют в два раза превышать скоростные ограничения в городе.

ПОВЕСИЛ И СНЯЛ

В былые годы главными свидетельствами подвигов мужчины были шрамы и увечья (эту пятку я потерял, когда на белку ходил, а шрам на ягодице — в память о том, как медведя по лесу гонял). Теперь же главное доказательство твоей удали — записи с экшн-камер. Какую лучше прицепить себе на шлем, мы сейчас расскажем.

LIQUID IMAGE EGO

Разрешение: 1080p HD
Угол обзора: 135°
Вес (г): 68
Размеры (мм): 41x31x64
Время работы батареи: 2 часа
Цена: 7990 руб.

JVC ADIXXION

Разрешение: 1080p HD
Угол обзора: 170°
Вес (г): 126
Размеры (мм): 74x53x35
Время работы батареи: 1 час 10 минут
Цена: 12 990 руб.

GOPRO HERO3 SILVER

Разрешение: 1080p HD
Угол обзора: 170°
Вес (г): 74
Размеры (мм): 40x58x30
Время работы батареи: 2 часа
Цена: 12 700 руб.

OREGON SCIENTIFIC ATC CHAMELEON

Разрешение: 720p HD
Угол обзора: 170°
Вес (г): 520
Размеры (мм): 162x141x82
Время работы батареи: 2 часа
Цена: 6200 руб.

Чтобы облегчить тебе выбор, мы прицепили 4 камеры на шлем участника команды Red Bull по мотокроссу Эллиота Бэнкса Брауни и попросили его хорошенько прокатиться по любимым буеракам. Как это было, ты можешь посмотреть на mhealth.ru/technics/technogid/action_cameras. Пока же вот результаты тестов.

ПРОВЕРЕНО НА ЛЮДЯХ

ГОНЩИК Эллиот Бэнкс Брауни — чемпион Великобритании по мотокроссу

РЕЖИССЕР Эд Уоррен специализируется на съемках видеофильмов про мотокросс

ТЕХНАРЬ Мэтт Тейлор — эксперт специализированного магазина экшн-камер actioncameras.co.uk

ФАНАТ Кел Вербист — редактор ведущего европейского сайта про экстремальный спорт mpora.com

ФОТО: SUN LEE

ПРЕКРАСНО ПОДХОДИТ ДЛЯ ЗАМЕДЛЕННОГО ВОСПРОИЗВЕДЕНИЯ, БЛЕКЛАЯ КАРТИНКА

● **Плюсы:** “Adixxion интуитивно понятна в использовании, редактировать видео тоже легко”, — говорит Уоррен. В отличие от других камер из нашего обзора, у JVC есть ЖК-экран, на котором можно сразу увидеть отснятый материал, а еще она может по Wi-Fi транслировать картинку в прямом эфире на компьютер. “У этой камеры высокая частота кадров (30 в секунду при разрешении 1920x1080 и 60 в секунду при 1280x720), то есть при съемке в Full HD и HD она собирает больше визуальной информации в единицу времени, чем другие камеры в этом обзоре, — говорит Тейлор. — В итоге изображение получается более “плавным”, поэтому Adixxion идеально подходит для съемки с последующим замедленным воспроизведением”. К тому же она — единственная из протестированных — имеет встроенный стабилизатор изображения: он помогает получить четкую картинку при движении по неровной местности.

● **Минусы:** “Картинка хоть и четкая, но блеклая, — говорит Уоррен, — ярко-оранжевая земля выглядит серой, теряются многие детали”. Бэнкс Брауни добавляет: “Такое ощущение, что крепление у этой камеры непрочное, она дергается на любых ухабах”. “Ветер искажает запись звука”, — отмечает Вербист. В целом, таких денег она не стоит.

ИЗОБРАЖЕНИЕ 5/10

ПРОСТОТА 7/10

ВОЗМОЖНОСТИ 8/10

● **Вердикт:** Множество всяких функций, но проблемы в самом главном: качестве изображения.

НИЗКАЯ ЦЕНА, ПЛОХОЙ ФОКУС

● **Плюсы:** У этого аппарата две встроенных камеры, и можно сразу снимать то, что спереди и сзади или сверху и снизу (если установить ее плашмя). А еще Chameleon дешевле конкурентов.

● **Минусы:** “Изображение получается не в фокусе, особенно когда скорость движения возрастает (проблема в самой низкой среди протестированных камер частоте кадров)”, — говорит Уоррен. В видеоролике совмещаются картинки с обеих камер, и это только сбивает с толку, — считает Бэнкс Брауни.

ИЗОБРАЖЕНИЕ 3/10

ПРОСТОТА 5/10

ВОЗМОЖНОСТИ 6/10

● **Вердикт:** Плохое качество изображения и неуклюжий дизайн.

ЧЕТКАЯ КАРТИНКА, КРЕПКАЯ КАМЕРА — ОТЛИЧНО ПОДОЙДЕТ ДЛЯ ПРИКЛЮЧЕНИЙ НА БЕЗДОРОЖЬЕ

● **Плюсы:** “Качество изображения у GoPro Hero3 — лучшее среди протестированных нами моделей, — говорит Уоррен. — Картинка четкая и плавная, без рывков. Хорошая контрастность — можно разглядеть любой комочек грязи, вылетающий из-под колес”. Шум ветра почти не влияет на качество записываемого звука. “Она закрепляется одним щелчком, и управлять ею легко, даже когда она установлена на шлеме”, — говорит Бэнкс Брауни. Для такой маленькой камеры GoPro — весьма крепкая: “Один раз она отвалилась прямо на ходу, но на корпусе не осталось ни царапины”.

● **Минусы:** Эта камера может подключаться к приложению на iPhone через Wi-Fi или Bluetooth и вести прямую трансляцию. Но во время нашего тестирования у нас так и не получилось заставить эту функцию работать. За полезные аксессуары (такие как пульт ДУ или подключаемый видеоискатель) придется доплачивать отдельно.

ИЗОБРАЖЕНИЕ 9/10

ПРОСТОТА 9/10

ВОЗМОЖНОСТИ 7/10

● **Вердикт:** В этой камере все на высоте: изображение без размытости и интуитивно понятное управление.

ПРОСТАЯ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ, ХЛИПКАЯ НА ВИД

● **Плюсы:** “Когда снимаешь на ходу, проезжая мимо каких-нибудь кустов, они выходят размытыми, но зато цвета яркие и изображение Full HD”, — говорит Уоррен. — Камера EGO легче остальных протестированных моделей, и хотя она выглядит, как детская игрушка, качество сборки на удивление высокое”. Установить ее тоже просто: “Не надо долго возиться с креплением и настройкой”, — говорит Бэнкс Брауни.

● **Минусы:** “Она такая маленькая, что ее неудобно носить на шлеме, — говорит Бэнкс Брауни. — Кажется, что если в нее попадет даже мелкий камешек, она тут же отлетит”. К тому же не хватает стабилизатора.

ИЗОБРАЖЕНИЕ 8/10

ПРОСТОТА 7/10

ВОЗМОЖНОСТИ 6/10

● **Вердикт:** Яркие цвета, надежность, доступная цена.

Мы отловили одного из главных гуру по съемке экстремальных видео — пятикратного обладателя премии “Эмми” оператора Гордона Брауна (его фильмы о покорении гигантских волн, исследовании пещер, экспедициях по рекам и высокогорных восхождениях ты мог видеть в IMAX). Вот тебе советы Гордона по созданию экстремального видео.

1 **МЕНЯЙ УГОЛ** Даже хоум-видео с Пэрис Хилтон смотреть с одного угла скучно. “Используй перебивки: вставляй в длинные сюжеты кадры с чем-то иным, лучше всего с объектом, который так или иначе упоминается)”. Для легкого монтажа используй программу Apple iMovie (есть версия и для iPhone/iPad), для более серьезного — профессиональную Final Cut Pro.

2 **РАССКАЖИ ИСТОРИЮ** “Просто видео с каким-нибудь прыжком с тарзанки в пропасть или другим спортивным подвигом мы называем спортивной порнухой, — смеется Браун. — Покажи подготовку, преграды и сложности на пути, короче, продумай сценарий”.

3 **СКРОЙ ВЕТЕР** “Ничто так не раздражает в экстремальном видео, как постоянный шум ветра в микрофоне. Купи ветрозащиту (тот самый мохнатый чехол на микрофон)”, — советует Гордон.

4 **НЕ ДЕРГАЙ** Ты знал, что некоторых зрителей при просмотре “Ведьмы из Блэр” тошнило? Нет, не от ужаса — их просто укачало от тряски камеры. Не повторяй ошибку и купи штатив (наверняка не все в этой жизни ты будешь снимать с рук и в гуще событий).

НАКАЧАЙСЯ В СТЕЛЬКУ

В фильме “Назад в будущее” герои отправились в 2015 год и встретили там обувь XXI века: кроссовки Nike Mag светились и сами зашнуровывались. Мы же нашли кроссовки будущего в нашем 2013-м: шнурки они не завязывают, зато под их стельками — датчики, которые позволяют им гнать хозяина вперед не хуже персонального тренера.

Никто уже не помнит, каким был мир до электронной почты. Скоро мы точно так же не будем помнить, как кто-то вообще мог качать мышцы или сбрасывать вес, не отслеживая свой прогресс с помощью электроники. Высокотехнологичные датчики для обуви от Nike и Adidas помогут тебе узнать все твои показатели с максимальной точностью. Одного они не готовы сказать тебе честно: кто из них лучше. Чтобы ответить на этот вопрос, мы решили свести в открытом бою датчики Adidas miCoach и Nike+, установленные в этих вот кроссовках.

NIKE PEGASUS+30

Юбилейная модель, выпущена к 30-летию легендарных беговых кроссовок Pegasus. Дышащий верх из сетки обеспечивает поддержку, отсутствие швов — нужный комфорт, технология Nike Zoom в пяточной части — необходимую амортизацию, а светоотражающие элементы пригодятся тем, кто любит бегать вечерами.

ADIDAS ENERGY BOOST

Эти кроссовки называют революцией в беге. В тестах лаборатории журнала Runner's World они показали лучший возврат энергии при беге, чем более восьмисот других протестированных пар. Секрет в очень пружинящем материале, из которого сделана подошва и который сохраняет свои характеристики и в жару, и в мороз.

ПРОВЕРЕНО НА ЛЮДЯХ

точность Спортивный врач Рита де Оливейра побегала и в Adidas, и в Nike на специально откалиброванной беговой дорожке (замеряющей твои показатели с точностью, близкой к идеалу). И проверила, какой из датчиков больше привирает.

возможности Персональный тренер и бывший морпех Роб Блэр оценил полезность различных функций этих устройств.

удобство В течение месяца MH в полевых условиях проверял работу датчиков, сопутствующих приложений и сайтов, оценивая время подготовки к работе, надежность и простоту использования.

MICOACH
ДАТЧИК ADIDAS MICOACH SPEED_CELL

- **Бесплатное приложение Adidas miCoach**
- **Бесплатные приложения miCoach: Running, Tennis, Football, Basketball, Multisport**

NIKE+
ДАТЧИК NIKE+

- **Бесплатное тренировочное приложение Nike+ Running.**
- **Бесплатные приложения Nike+: Training, Basketball, Kinect Training, Training Club, FuelBand**

ТОЧНОСТЬ

- Adidas показывает скорость точнее, чем Nike, но ошибается в измерениях расстояний в помещении. При пробежке на 2 км неточность небольшая, но на марафонской дистанции ошибка – более чем в километр. На улице система работает точнее благодаря GPS, но не стоит забывать, что сигнал спутника может пропадать.

- Датчик Nike измеряет расстояние почти идеально: если ты готовишься к забегу на выносливость, то можешь довериться его показаниям: на марафонской дистанции ошибка измерения составляет не более 200 м. Единственный огрех: он занижает скорость (впрочем, это не повод бежать медленнее).

ADIDAS 7/10

NIKE 9/10

УДОБСТВО

ADIDAS 7/10

NIKE 7/10

НАЛИЧИЕ В РОССИИ

ADIDAS 9/10

NIKE 5/10

ПЛЮСЫ

- Датчик измеряет время, среднюю скорость, максимальную скорость, расстояние (в том числе при высокоинтенсивных тренировках), вся эта информация доступна через сайт или приложение.
- Есть приложения для конкретных видов спорта, например для футбола. С датчиком совместимы и бутсы Adidas (например, новые Adidas Nitrocharge). Есть персональные программы тренировок для достижения той или иной поставленной цели.
- Датчик можно закрепить на любую обувь, в комплекте — крепление на шнурки (если у кроссовок нет специальной выемки под стелькой).

МИНУСЫ

- Обратная связь не дает такой мотивации, как в системе Nike. Нельзя выложить информацию о тренировке в Facebook или Twitter. Остается только соревноваться с другими пользователями miCoach.
- Датчик Speed_Cell совместим с футбольными и теннисными приложениями, но умеет отслеживать только твой бег и спринтерские рывки, чего может быть недостаточно для повышения уровня игры.
- Как и с датчиком Nike, нельзя экспортировать данные для собственного использования.

ПЛЮСЫ

- Есть возможность связать мобильное приложение с Facebook, чтобы информация о том, где ты бежишь, сколько бежишь и как, появлялась в твоей ленте. Сознание того, что за твоими результатами следят, погонит тебя вперед.
- Можно указать песни, от которых у тебя открывается второе дыхание, и они будут включаться, когда ты теряешь темп.
- За тренировки начисляются очки Nike Fuel. Не самая необходимая функция, но поможет поддерживать мотивацию, особенно если у тебя дома Xbox с Nike+ Kinect, за тренировки с которым на твою учетную запись также начисляют Nike Fuel.

МИНУСЫ

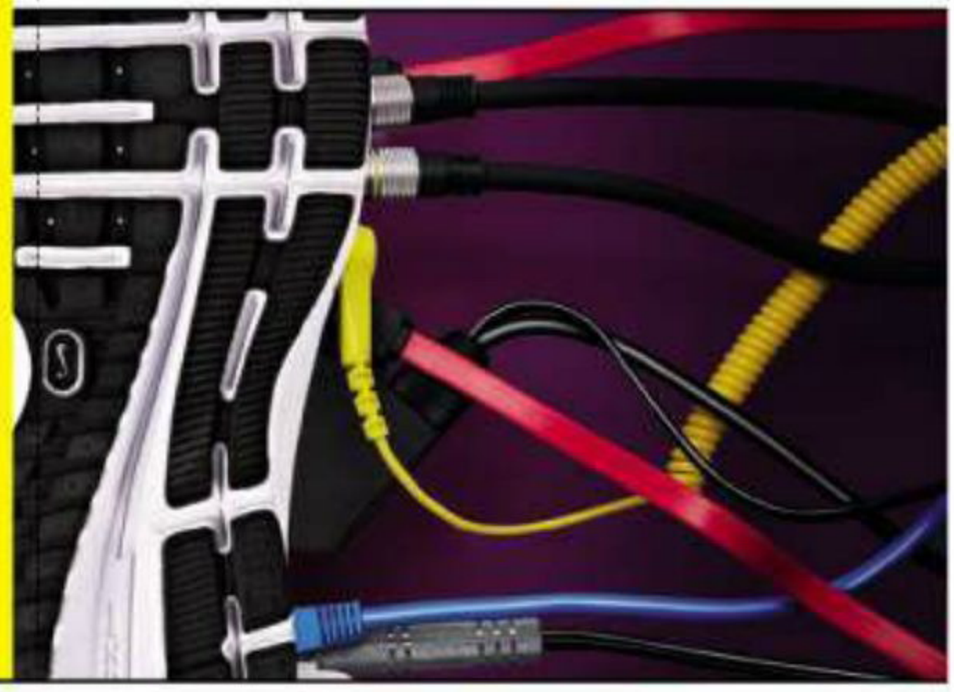
- Nike не продает в РФ свои самые продвинутые сенсоры, которые фиксируют еще количество и высоту твоих прыжков, число приседаний и прочие параметры. А ведь именно на них рассчитаны приложения Nike+ Training и Nike+ Basketball. Купить оснащенные ими кроссовки можно только через ebay или “серых” поставщиков.
- Это же относится к часам Nike+ Sportwatch и спортивному браслету Nike+ Fuelband. Последний, впрочем, в следующем году обещают начать продавать у нас и официально.
- Возможность набирать очки Nike Fuel интересна, но быстро надоедает — нет дальнейшего развития.

- Время подготовки к работе: 5 минут и 24 секунды
- Время работы датчика от батареи: 100 часов (после чего достаточно заменить батарейку)
- На сайте miCoach удобная навигация, он хорошо подходит для четких целей вроде снижения веса.

- Время подготовки к работе: 6 минут и 38 секунд
- Время работы датчика от батареи: 1000 часов (после чего датчик нужно менять)
- Отслеживать историю своих тренировок легко, диплом математика не понадобится.

ВЕРДИКТ

Adidas на данный момент дает больший выбор гаджетов и их применения. У Nike есть интересные разработки, которые показывают, куда развиваться в будущем, но пока (особенно в России) возможности использования Nike+ ограниченны.



ТВОИ ВИРТУАЛЬНЫЕ МУСКУЛЫ

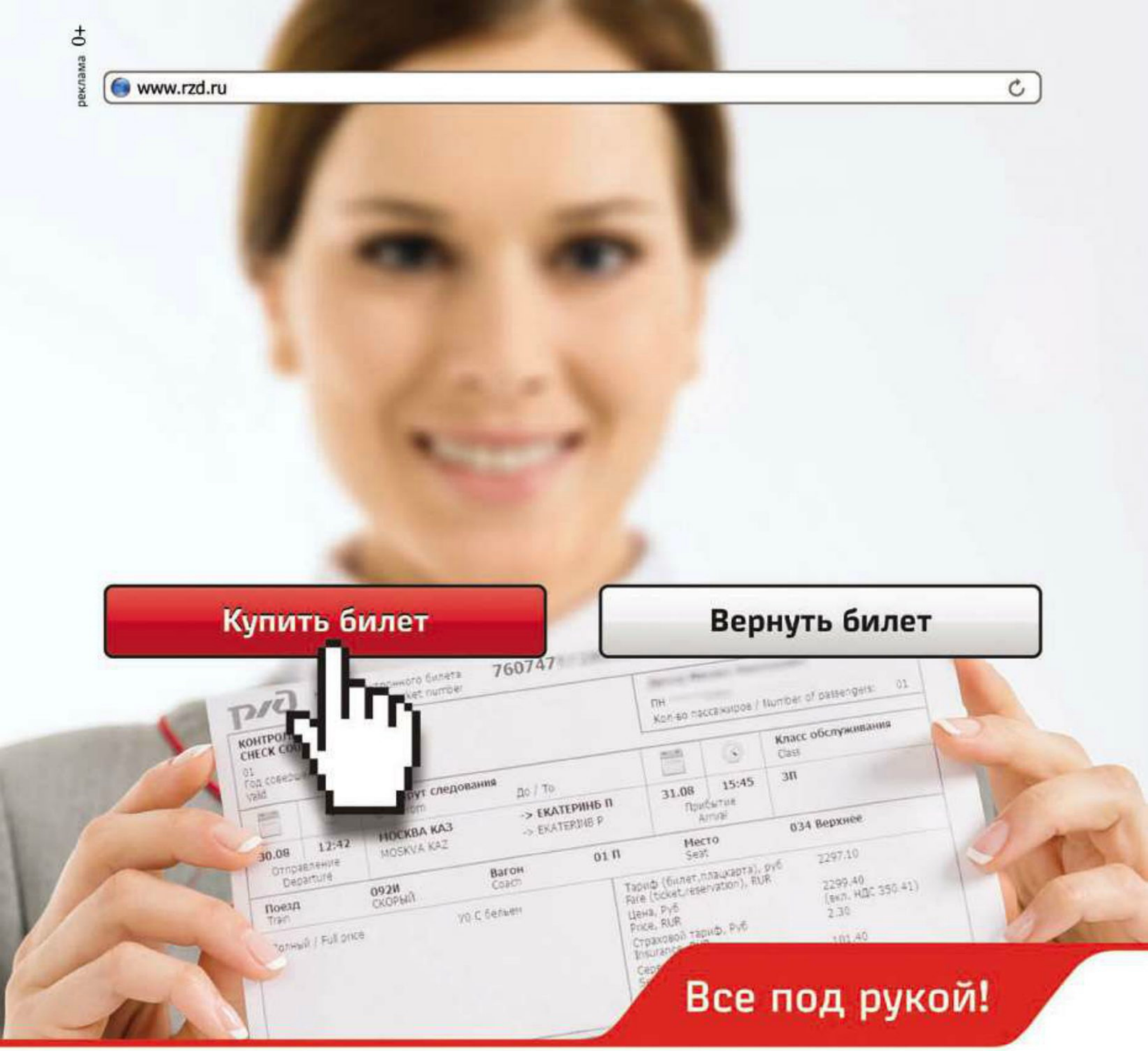
Nike+ Kinect training — игра, в которой ты попадаешь в виртуальный спортзал: тренер с экрана дает задания и через камеру следит за тобой. Звучит отлично, но сможет ли заменить фитнес-клуб? Чтобы проверить это, мы выдали приставки двум Антонам: тренеру фитнес-клуба X-Fit Антону Шапочке и редактору Men's Health Антону Иванову.

		АНТОН-РЕДАКТОР	АНТОН-ТРЕНЕР
СТАРТ	**Указываешь свои рост, вес и возраст, проходишь тест и выбираешь цель: рельеф, мышечная масса, сброс веса.**	На экране появились тренеры — мужчина и женщина. Я выбрал мужчину (не подумайте чего плохого). Тест был несложный, меня все время подбадривали: "Неплохо выглядите!" и т.д.	Правильно, что начинается все с теста, в котором определяют форму человека, и хорошо, что потом просят его самого выбрать цель. Мы тоже так делаем.
ТРЕНИНГ	**Программа тренировок составляется на неделю, дни занятий выбираешь сам.**	Первый раз мне казалось, что получасовая тренировка будет легкой прогулкой, но к концу пот лил с меня ручьем.	Упражнения хорошо подобраны и задействуют все тело. А то многие годами ходят в зал, но нагружают одни и те же группы мышц.
КОНТРОЛЬ	**Тренер показывает, как делать. На экране ты видишь свой силуэт. Ошибаешься — попытку не засчитывают и дают совет.**	Тренер сказал сделать 15 отжиманий. Я отжался, а он не засчитал ни разу (оказалось, камера не видит меня). Пришлось ползать и искать место, попадающее "в кадр".	Я специально делал упражнения то правильно, то с ошибками, но обычно "тренер" не замечал разницы.
ПЛЮСЫ	**Для мотивации начисляются очки Nike Fuel, к тому же можно связать игру с соцсетями.**	Для меня главное, что виртуального тренера можно вызвать домой в любое время, как джинна из лампы.	Мне понравились тренировки. Я бы и сам пару раз в неделю дома под эту игру "прыгал".
МИНУСЫ	**Приставка с камерой и диском с игрой обойдется почти в 17 000 руб. За эти деньги можно купить абонемент в фитнес-клуб.**	Потребуется просторная комната. Я занимался на кухне и периодически упирался в стены, холодильник, стол. Не знаю, приставка ли тому виной, но через несколько дней у меня чертовски заболела спина.	Без правильной техники занятия могут навредить. Так, если неправильно держать тело при упражнениях на кор (а их в программе много), будет убиваться поясница. Я посмотрел на YouTube, как люди себя записывали во время этих тренировок, и ошибок там достаточно. Живой тренер в таком случае просто подошел бы и рукой исправил.
ВЕРДИКТ		Это то, что мне нужно. Тренировка занимает 30 минут, и все происходит дома. Меньше поводов прогулять занятие.	Это отличное дополнение к тренировкам в зале. Можно даже взять программу, которую предлагает игра, и попросить тренера в клубе поставить технику выполнения этих упражнений, а потом заниматься и дома, и в клубе.

JAWBONE UP 2.0

Этот браслет днем следит за твоей активностью, а ночью по твоим движениям — за тем, как ты спишь. Идущее в паре приложение позволяет вносить информацию еще и о том, что ты ешь (сканируя штрихкоды или ища блюда по базе данных). В итоге перед тобой масса графиков, в которых можно искать связь (например, соотнося пройденное за день расстояние с продолжительностью глубокого сна). Все это как минимум любопытно и полностью отвечает слогану Jawbone: "Познай себя. Живи лучше".
И хотя сомнолог, к. м. н. Екатерина Тарасенко советовала нам не более чем на 60% верить информации о сне от этого прибора, именно ночные графики вызывали у всех особый интерес.
5990 руб. jawbone.com

реклама 0+



Российские железные дороги постоянно развиваются! Мы запускаем современные составы, повышаем квалификацию персонала, внедряем новые сервисы, заботимся не только о качестве услуг, но и об удобстве для клиентов.

Новая услуга по оформлению электронного билета на международные поезда «Аллегро» через сайт ОАО «РЖД» – это удобный, простой и быстрый способ покупки билета из любой точки мира.

Меняемся для вас!

QR код с данными о программе новых сервисов РЖД и ссылкой на сайт с полной информацией. Считайте его с помощью специальной программы для смартфона.

8-800-775-00-00
www.rzd.ru

sochi.ru 2014

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР

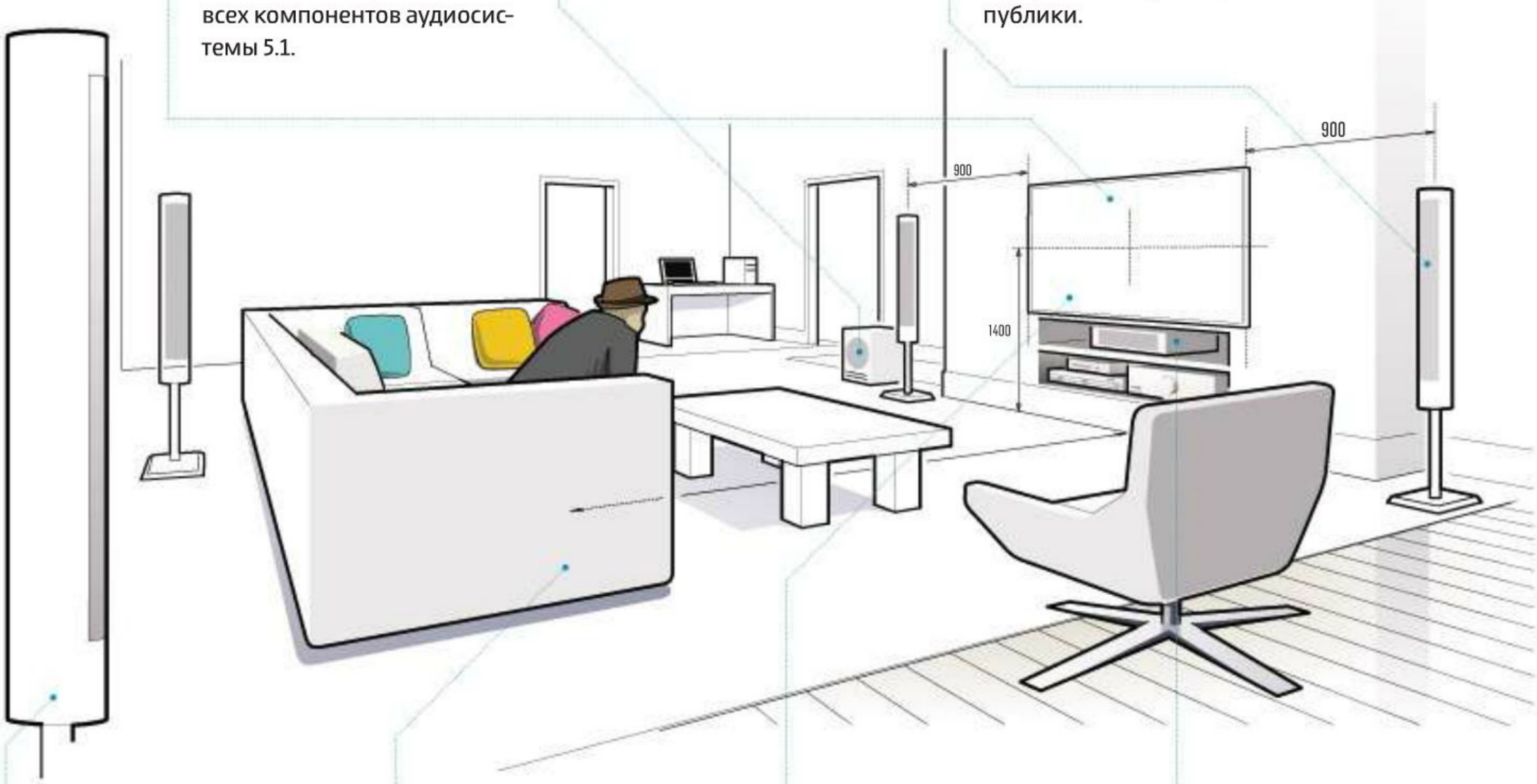
СИДИ И СМОТРИ

Телевизор — это, как известно, зло, а зло нужно ставить на место. На какое место его лучше ставить, мы сейчас тебе расскажем.

1 Выдели для телевизора пустую стену и повесь его с таким расчетом, чтобы середина экрана была на высоте 1,4 м от уровня пола. Ничто не должно загораживать его, и в комнате должно остаться достаточно места для свободной расстановки всех компонентов аудиосистемы 5.1.

2 Сабвуфер поставь справа или слева от телевизора, где именно — выясни опытным путем: ставишь, включаешь — слушаешь, переставляешь, включаешь — сравниваешь.

3 Твои передние боковые колонки должны располагаться примерно в 90 см от краев экрана и быть повернутыми к зрителю. Если вешаешь колонки на стену, то крепи так, чтобы высокочастотные динамики (твиттеры) были на уровне ушей публики.



4 Центральную колонку поставь строго посередине экрана и лучше не над, а под ним, опять же стремясь к тому, чтобы твиттер был на уровне уха зрителя (да, это сложно, но ты все равно стремись).

5 Конечно, худшее место для телевизора — напротив окна. Если комната небольшая и сложная с точки зрения расположения техники, продумай вариант с проектором, когда для просмотра фильма само окно закрывается экраном (есть модели с электроприводом, которые будут выезжать при включении проектора с пульта).

6 Расстояние между диваном с тобой и экраном с фильмом не должно быть меньше, чем полторы диагонали этого самого экрана.

7 Расположение задних колонок должно стать зеркальным отражением расположения передних. Если мысленно прочертить линии к сидящему посередине комнаты зрителю из центра экрана и от компонентов акустической системы, то угол между центральной линией и линиями от передних боковых колонок будет равен 30 градусам, а между центральной и задними — 110 градусам.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: JAMES NEDDON

ЖУРНАЛ О ТОМ, КАК УСТРОЕН МИР

Популярная Механика

ВЫБЕРИ ДЛЯ СЕБЯ УДОБНЫЙ ФОРМАТ!

Подпишись на “Популярную механику”
http://fppressa.ru/issue/1154964

Смотри все, что не вошло в номер: фото, видео, комментарии редактора и многое другое.

По весу он равен твоему мобильному гаджету. Читай и смотри в любой точке мира.

Доставка в день выхода номера. И в магазин ходить не надо.

Делай закладки, пометки, комментарии и отправляй друзьям.

Читай любимый журнал по-новому!

PAL, SECAM	720x576
HD Ready	1280x720
Full HD	1920x1080
Ultra HD	3840x2160
8K UHDTV	7680x4320

КАСТИНГ В ТВОЕ КИНО

Множество устройств мечтают сыграть главные роли в твоем домашнем кинотеатре. Прежде чем решать, какие выбрать, узнай о способностях самых талантливых по состоянию на 2013 год.

НА РОЛЬ ТЕЛЕВИЗОРА

ULTRA HD Когда мы делали прошлогодний "Гид по технике", единственный телевизор с поддержкой разрешения 4K (в 4 раза больше, чем Full HD) стоил 30 000 000 рублей. Год прошел, и многое изменилось: теперь эта технология называется Ultra HD, а наиболее дешевый телевизор с ней — Sony X9 — обойдется в жалкие 199 990 руб.

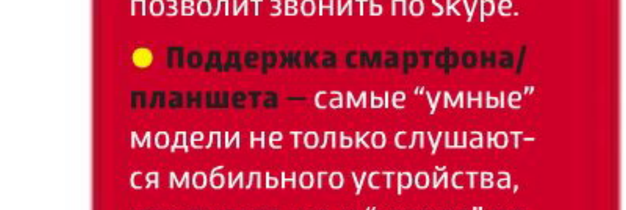
Кроме Sony, модели с Ultra HD есть у LG, Toshiba и Samsung. Самый большой телевизор на рынке — Samsung S9 Ultra HD TV: его диагональ 85", то есть 216 см (целый Шакил О'Нил!). Второе место делят LG 4LM960V и Sony KD-84X9005 — 84" (214 см). Цены вертятся вокруг миллиона, но, судя по отзывам в сети, людей это не пугает: "Отличный телевизор, недавно купил 2 таких: один домой, другой на дачу... Друг, как увидел, тоже захотел купить, решил машину даже продать..."

PHILIPS ELEVATION В середине этого лета дебютировало новое поколение фирменной подсветки телевизоров Philips — Ambilight XL. 94 светодиодных лампы, спрятанные в центре задней панели телевизора, проецируют на стену вокруг него свечение, цвет которого меняется в соответствии с цветами на экране. Это создает необычное ощущение при просмотре: телевизор кажется больше, а погружение в происходящее сильнее. Новый Ambilight "умеет" синхронизировать свою работу с лампами домашнего освещения системы Philips Hue (цвет этих светильников можно изменять под настроение). Так вот, теперь лампы в комнате могут менять цвет синхронно с подсветкой телевизора, наполняя помещение мягким сиянием, в точности повторяющим цвета, отображаемые на экране.

TOSHIBA 55ZL2RD В прошлом году мы пели оду пассивному 3D: благодаря поляризационной пленке в нем отсутствует мерцание, очки легче и не нуждаются в подзарядке, а как бонус есть возможность при играх каждому из двух игроков на весь экран видеть только свою картинку. Теперь же появилось 3D, которому вообще не нужны очки, и эта модель от Toshiba как раз обладает такой функцией. Насколько такое 3D качественно, лучше проверь сам в магазине. Любопытно, что в сердце телевизора — аж 7-ядерный процессор (видимо, чтобы твой компьютер умер от зависти).

ВОТ МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, КОТОРЫЕ СТОИТ ПРЕДЪЯВЛЯТЬ К ТЕЛЕВИЗОРУ, ЕСЛИ ТЫ ПОКУПАЕШЬ ЕГО СЕГОДНЯ:

- **Smart TV** — возможность скачивать приложения под свои интересы и использовать на самом большом экране в квартире.
- **Пульт с qwerty-клавиатурой и указкой** — облегчит пользование интернетом и соцсетями.
- **Встроенная камера** — позволит звонить по Skype.
- **Поддержка смартфона/планшета** — самые "умные" модели не только слушаются мобильного устройства, как пульта, но и "умеют" передавать на него телесигнал (если срочные дела отвлекут тебя от просмотра футбола, ты сможешь продолжить наслаждаться матчем прямо в туалете).
- **Умение записывать передачи** — некоторые ТВ позволяют включать запись через приложение в смартфоне: опаздываешь на сериал — и, стоя в пробке, командуешь записать его. А Panasonic Viera TX-PR65VT60, например, имеет целых два HD-тюнера: можно смотреть один канал и одновременно записывать другой в HD-качестве.



НА РОЛЬ ПРОИГРЫВАТЕЛЯ

Если у тебя Ultra HD телевизор, ищи Blu-ray плеер, способный масштабировать Full HD в Ultra. Например, Samsung BD-F7500 или LG BP730.

НА РОЛЬ МЕДИАПЛЕЕРА

Теперь не нужно захламлять шкафы DVD- и Blu-ray дисками с фильмами или заполнять весь "хард" компьютера файлами — покупай фильмы в iTunes Store через приставку Apple TV, и они будут храниться в облаке. Еще удобнее брать там кино напрокат: фильм будет ждать просмотра хоть месяц, а после того как ты его включишь, будет доступен для неограниченного числа "сеансов" еще 48 часов.

Если ты хочешь 3D — ищи плеер, способный поддерживать образы Blu-ray 3D дисков, например Dune HD Base 3D или Movie3D Pro Deluxe.

НА РОЛЬ АКУСТИКИ ДЛЯ ДОМАШНЕГО КИНОТЕАТРА

Ищи модели с 3D-звуком и технологией NFC. С первым все понятно (объем и эффект присутствия), вторая же позволит связывать устройства одним касанием: ткнул в колонку смартфоном, и музыка из него зазвучала в полный голос. Например, Sony BDV-E6100.

НА РОЛЬ ПРОЕКТОРА

3D Full HD-проектор Epson EH-TW5910 даст тебе возможность выбирать размер экрана от 76 см до 7,62 м. При яркости 2100 лм и уровне шума 24 Дб он не будет мешать, даже если ты поставишь (или повесишь) его в непосредственной близости от зрителей, и позволит смотреть кино или телетрансляцию даже при свете дня. Причем стоят проекторы уже вполне сопоставимых с ТВ денег. Например, этот — 61 400 руб.

LINKSYS WUMC710

Эта штука называется "мост", и она нужна, если у тебя наметился серьезный трафик высококачественного (и требующего больших скоростей) контента. Мост поддерживает самый быстрый на сегодня Wi-Fi (технология 802.11ac, скорость — до 1300 Мбит/с) и готов дать эту скорость технике в твоей гостиной: он будет получать данные из беспроводной сети и по проводам передавать на твои телевизор, проигрыватель Blu-ray и игровую консоль. Загвоздка одна: чтобы и сама твоя домашняя сеть работала с той же сумасшедшей скоростью, придется купить поддерживающий Wi-Fi 802.11ac роутер, например Linksys Smart Wi-Fi EA6700. Кроме самого быстрого Wi-Fi, у него есть 1 порт USB 2.0, 1 порт USB 3.0 и 4 порта Gigabit Ethernet.

МОЩНЫЕ УШИ

Мы лапшу тебе на уши вешать не будем. Лучше мы повесим туда наушники для занятий спортом и активного отдыха — такие не выпадут в самый неподходящий момент, не будут отвлекать от тренировки, а просто и честно сделают свою работу. Наши специалисты протестировали лучшие модели, чтобы ты мог выбрать идеально подходящую для своих тренировок.

Слушай музыку — она заглушит твою боль. Исследование, проведенное учеными Брунельского университета, показало, что прослушивание музыки во время тренировки может повысить выносливость на целых 15%, помогая тебе не обращать внимания на боль в мышцах. Но второе дыхание вряд ли откроется, если музыка из твоих наушников будет едва слышна или сами они будут причинять дискомфорт. Поэтому не спеши покупать первые попавшиеся.

ПРОВЕРЕНО НА ЛЮДЯХ

УДОБСТВО Наушники тестировались в спринтах по холмам и пробежках на 5 км редактором одного из самых уважаемых журналов о беге Runner's World Керри МакКарти.

КАЧЕСТВО ЗВУКА Ученый из Лондонского университета королевы Марии Майкл Террел в лаборатории цифрового звука измерял, насколько хорошо наушники воспроизводят те или иные частоты.

УРОВЕНЬ ВЫХОДНОГО СИГНАЛА В звуконепроницаемой комнате Террел оценивал качество звука и громкость.

ШУМОИЗОЛЯЦИЯ И наконец, Террел проверял, насколько музыка из твоих наушников слышна людям вокруг (если будешь заниматься в спортзале, возможно, окружающие не захотят наслаждаться твоим саундтреком).

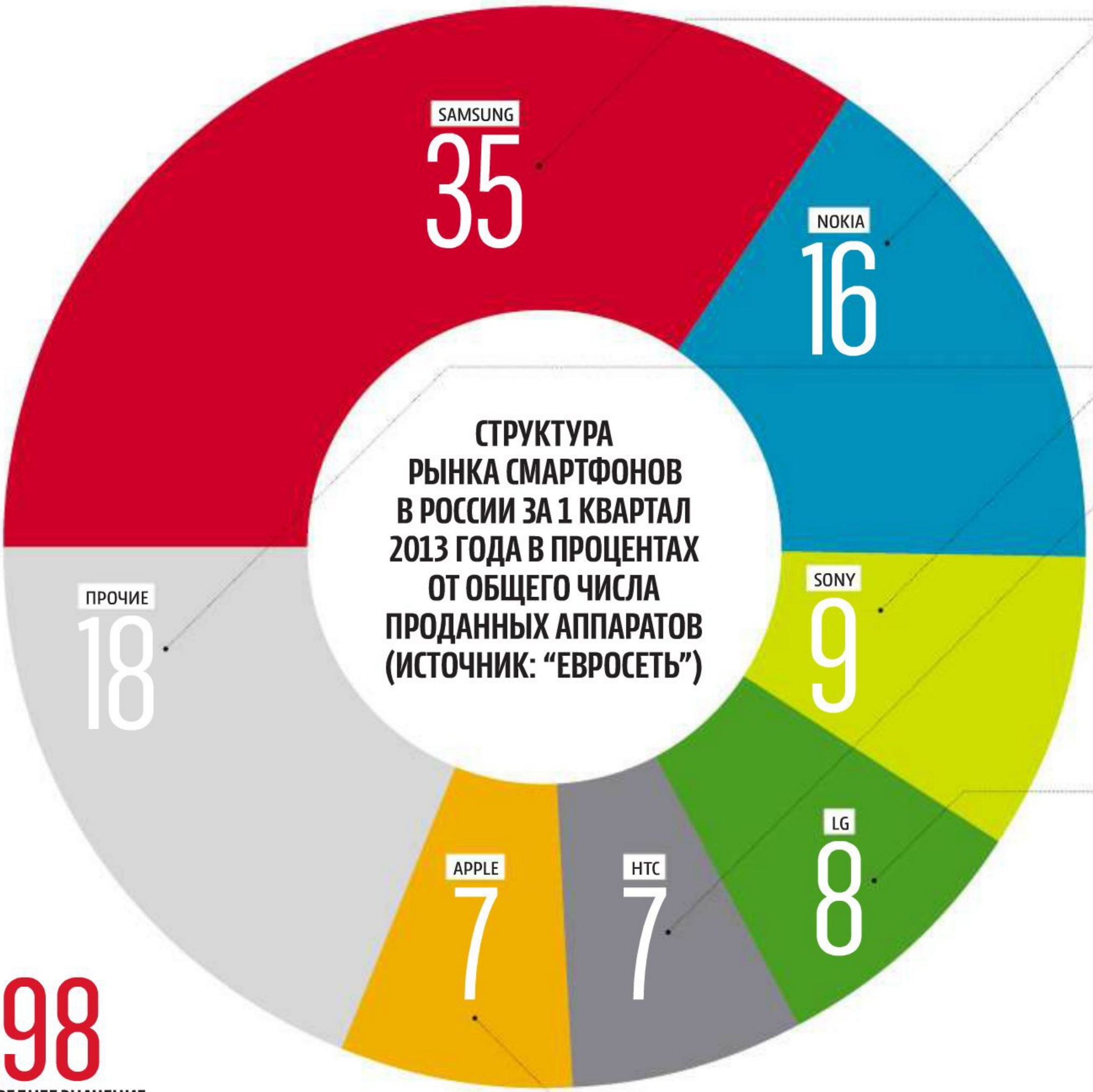
ФОТО: SAM ARMSTRONG

ЧТО	SONY XBA-S65 2999 руб. sony.ru	SENNHEISER PMX 685I 2567 руб. sennheiserstore.ru	JAYBIRD FREEDOM 3970 руб. jaybirdgear.com	DENON AH-W150 7190 руб. bonanzacom.ru	JABRA SPORT BLUETOOTH 3620 руб. jabra.ru
СИЛА	● Легкие. Шнур идет вокруг уха, чтобы наушники не спадали. “Ты не потеряешь их ни при резких движениях на тренажере, ни в ходе интенсивной кардиотренировки”, — говорит эксперт по бегу МакКарти. ● Звук ясный и чистый, не слишком богатый, зато мощный: тест на громкость показал, что они смогут заглушить радио в твоем зале.	● Сотрудничество Sennheiser с Adidas дало нам победителя в нашем лабораторном тесте, несмотря на то, что это самые дешевые наушники из пятерки. ● “Эти наушники не затыкают тебе ушной канал полностью, как затычки, что очень полезно при беге по городу, поскольку ты можешь слышать, что происходит вокруг”, — говорит МакКарти.	● В комплекте несколько амбушюр и заушников, чтобы подогнать под твое ухо. Это позволило им хорошо сидеть в ушах в нашем тесте на спринт по холмам. Легкодоступные кнопки позволяют управлять громкостью во время бега, не отвлекаясь от дороги. ● По качеству звука уступают только модели от Sennheiser.	● Крупные заушники не дают AH-W150 смещаться во время бега. Еще один плюс — наушники беспроводные. Это снимает отвлекающий фактор, и “ты можешь сконцентрироваться на темпе и технике бега”, — говорит МакКарти. ● Звук богатый с мощными басами (спасибо встроенному усилителю). В общем, когда тебе потребуется мотивация на последнем километре — эти Denon подстегнут тебя, как надо.	● Нет проводов, что удобно. Встроенный микрофон позволяет отвечать на звонки на бегу. Во время спринта по холмам наушники немного сдвигались, но поправлять их приходилось не слишком часто. ● Яркий звук с мощными басами.
СЛАБОСТЬ	● Когда потеешь, наушники выскальзывают из ушных каналов. “Это отвлекает: приходится поправлять их на ходу”. ● Басы слегка сглажены, не рычание тигра, а мяуканье котенка.	● А вот для шумных спортзалов они не очень подойдут: ты все равно будешь слышать кряхтение соседа и прочие шумы. ● Наушники не гнутся, так что ты не сможешь подстроить их под свое ухо. Впрочем, всем нашим подопытным они и так хорошо подошли.	● В тесте на громкость показали худший результат. “Иногда, чтобы гнать себя вперед, нужна громкая музыка, но эти наушники на такое не способны”, — говорит МакКарти. ● Поначалу кажутся тяжелыми и неудобными. Потом привыкаешь.	● Самая дорогая пара в тесте, поначалу кажутся громоздкими. ● “Как со всеми наушниками с кнопками на ухе, сложно менять громкость на ходу”, — говорит МакКарти. Зато фирменное приложение для смартфонов Denon Sport App может давать подсказки по маршруту пробежки.	● Держатся надежно, но со временем слегка сдавливают уши. Впрочем, это замечаешь не сразу, и к этому моменту больше беспокоит боль и усталость в мышцах ног. ● Приятные опции — приложение для тренировок и встроенное FM-радио, однако сигнал может прерываться.
ОЦЕНКИ	ФИКСАЦИЯ В УХЕ 5/10 КОМФОРТ 6/10 КАЧЕСТВО ЗВУКА 6/10 ВЫХОДНОЙ СИГНАЛ 7/10 ШУМОИЗОЛЯЦИЯ 7/10	ФИКСАЦИЯ В УХЕ 9/10 КОМФОРТ 7/10 КАЧЕСТВО ЗВУКА 9/10 ВЫХОДНОЙ СИГНАЛ 9/10 ШУМОИЗОЛЯЦИЯ 6/10	ФИКСАЦИЯ В УХЕ 8/10 КОМФОРТ 7/10 КАЧЕСТВО ЗВУКА 8/10 ВЫХОДНОЙ СИГНАЛ 5/10 ШУМОИЗОЛЯЦИЯ 7/10	ФИКСАЦИЯ В УХЕ 8/10 КОМФОРТ 6/10 КАЧЕСТВО ЗВУКА 7/10 ВЫХОДНОЙ СИГНАЛ 7/10 ШУМОИЗОЛЯЦИЯ 7/10	ФИКСАЦИЯ В УХЕ 7/10 КОМФОРТ 6/10 КАЧЕСТВО ЗВУКА 8/10 ВЫХОДНОЙ СИГНАЛ 8/10 ШУМОИЗОЛЯЦИЯ 9/10
ВЕРДИКТ	**Легкие, комфортные, с чистым звуком. Сидят хорошо, но только пока ты сильно не вспотеешь.**	**Удобная посадка и отменное качество звука — лучший выбор для улицы.**	**Удобные и современные, но проигрывают по громкости.**	**Больше всего понравятся фанатам гаджетов и тем, кто любит, когда музыки в ушах много.**	**Хороший компаньон для бегунов, но могли бы быть удобнее.**

СМАРТ-ОБСТРЕЛ

Этот год станет первым в истории, когда смартфонов в мире купят больше, чем обычных мобильников. Впрочем, нам интереснее, что происходит в нашей отдельно взятой стране: посмотри, какие компании лидируют по продажам “умных телефонов” в России, и узнай об их последних новинках.

881 МГЦ — СРЕДНЯЯ ЧАСТОТА ПРОЦЕССОРА СМАРТФОНА (ОДНОГО ЯДРА), ПРОДАННОГО В 2012 ГОДУ. ПРИ ЭТОМ СВЫШЕ 21% СМАРТФОНОВ БЫЛИ ОСНАЩЕНЫ ПРОЦЕССОРАМИ С 2 ИЛИ 4 ЯДРАМИ.



СТРУКТУРА РЫНКА СМАРТФОНОВ В РОССИИ ЗА 1 КВАРТАЛ 2013 ГОДА В ПРОЦЕНТАХ ОТ ОБЩЕГО ЧИСЛА ПРОДАННЫХ АППАРАТОВ (ИСТОЧНИК: “ЕВРОСЕТЬ”)

4,98 МП — СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЧИСЛА МЕГАПИКСЕЛЕЙ ОСНОВНОЙ ФОТОКАМЕРЫ СМАРТФОНА В 2012 ГОДУ.

SAMSUNG GALAXY S4 ZOOM

Видишь, как гордо выезжает 10-кратный оптический объектив у этого Galaxy S4 Zoom? Это он от гордости за своих собратьев — смартфонов на Android. В прошлом году телефоны на этой платформе, по данным консалтингового агентства J'son & Partners Consulting, занимали в России 58% рынка, но уже к концу этого года, по прогнозу тех же аналитиков, их доля вырастет до 79%. **19 990 руб.**

NOKIA LUMIA 925

Смартфоны на Windows Phone (и флагман Nokia в том числе) постепенно занимают все большую долю рынка, тесня уходящие в прошлое аппараты на операционных системах Bada и Symbian. Скорее всего, этот процесс продолжится и дальше, и вряд ли ожидаемый приход операционной системы Tizen (созданного на базе Linux наследника закрытого Nokia проекта MeeGo) сильно изменит расклад сил. **24 990 руб.**

SONY XPERIA Z ULTRA

Одна из тенденций этого года — рост интереса к технологии NFC, которая позволяет связывать устройства, не залезая в настройки, а просто соприкоснувшись ими. У Sony по NFC "общаются" смартфоны, акустические системы, гарнитуры и "умные" часы SmartWatch 2 SW2: этот гаджет позволяет видеть информацию со смартфона у себя на руке и управлять его функциями. **На момент сдачи номера цена неизвестна**

РАСКУСИЛИ

Еще пару лет назад далеко не все покупатели смартфонов впоследствии скачивали приложения, но сегодня картина иная: смартфон перестал быть модной игрушкой, и теперь все больше пользователей активно используют функционал этих карманных компьютеров. Одно из доказательств — заметное снижение популярности смс-сообщений: их заменяют мессенджеры вроде WhatsApp и iMessage, а также приложения соцсетей для смартфонов, например Facebook. Они бесплатны и позволяют пересылать фотографии.

Ищи эти и другие приложения в онлайн-магазинах Apple App Store, Google Play, Windows Phone Store, BlackBerry App World и др.

LG OPTIMUS F5

Даешь поддержку сетей 4G LTE в массы! 4G — это возможность делать видеозвонки и играть онлайн без необходимости искать точку Wi-Fi-доступа. Если у 3G скорость составляет 2 Мбит/с, когда ты стоишь или идешь, и 384 Кбит/с, когда едешь на машине, то у 4G эти показатели — 1 Гбит/с и 100 Мбит/с соответственно. По оценкам J'son & Partners Consulting, уже в 2015 году в России доля смартфонов с поддержкой LTE составит 15%. **13 990 руб.**

HTC ONE DUAL SIM

В последнее время растет доля двухсимочных смартфонов, и появление флагмана HTC, модели One, в двухсимочном варианте — лишнее тому доказательство. Еще одна тенденция — рост интереса к технологии беспроводной зарядки телефонов (для зарядки аппарат просто кладется на специальную площадку): такие решения уже предлагает Nokia, также они есть у Samsung и HTC (правда, пока не на российском рынке). **29 990 руб.**

APPLE IPHONE

iPhone по-прежнему лидер среди дорогих смартфонов. В этом году сам телефон не изменился, зато iOS пережила самый сильный рестайлинг за всю свою историю: в iOS7 пересмотрен интерфейс, улучшена многозадачность, обновлен браузер (появился "умный" поиск, "родительский контроль" и трехмерный просмотр вкладок), добавлен протокол AirDrop и возможность блокировать звонки и смс от нежелательных абонентов. **29 990 руб.**

ПРОЧИЕ

Huawei Ascend P6 В гонку за лидерами, кроме уже привычных Fly, Alcatel и Philips, включилась и компания Huawei. Ее новинка — Ascend P6 толщиной всего 6,18 мм — претендует на звание самого тонкого смартфона в мире. **18 000 руб.**

3½ ДЮЙМА — СРЕДНЯЯ ДИАГОНАЛЬ ДИСПЛЕЯ СМАРТФОНА, ПРОДАННОГО В 2012 ГОДУ. 95% СМАРТФОНОВ ОБЛАДАЛИ СЕНСОРНЫМ ДИСПЛЕЕМ.

НОВЫЕ ЛЕГКИЕ

Можно ли в 2013 году кого-то удивить компьютером? Запросто, если твой компьютер — один из этих.

SAMSUNG ATIV SMART PC

Под этим именем ты найдешь трансформер на свой вкус и кошелек, какими бы они ни были. На выбор как бюджетные версии с процессором Intel Atom, так и более мощные и дорогие на базе Celeron, Pentium Dual Core, и, наконец, в максимальном оснащении — Intel Core i5 (вплоть до 1,7 ГГц). Что бы ты ни выбрал — ATIV тебя не разочарует. Особенно хорош экран — 11,6 дюйма (1920x1080).
От 20 000 руб. samsung.com/ru

SONY TABLET Z

Когда читаешь характеристики этого планшета, так и хочется воскликнуть: "Хватит заливать!" Но, поверь, Tablet Z действительно способен провести 30 минут на глубине 1,5 м и не сломаться — мы заливали его собственноручно, но он выжил. Бери его на пляж, плавай с ним на матрасе, возлежи с ним в джакузи — и пусть все завидуют твоей непотопляемой игрушке. Дисплей — 10,1 дюйма (1920x1200), 4-ядерный процессор — Qualcomm Snapdragon S4 Pro (1,5 Ггц), 16–32 Гб памяти и слот microSD, способный принять на борт еще 64 Гб. Камеры 8 и 2,2 Мп, технология NFC, Android 4.1.
21 990 руб. sony.ru

ACER ASPIRE P3

Все сложнее найти разницу между ноутбуками и планшетами. Acer Aspire P3 — вроде бы 11,6-дюймовый планшет, но у него двухъядерный процессор Intel Core i5 (1,5 ГГц), 4 Гб оперативной памяти, видеокарта Intel HD Graphics 4000, SSD-диск на 128 Гб и полноценная Windows 8. Добавь Bluetooth 4.0, Wi-Fi (IEEE 802.11 b/g/n), порты microHDMI, USB 3.0. Получаются характеристики нормального такого ноутбука. Клавиатура тоже есть — она встроена в чехол. А теперь та характеристика, которая и не снилась ноутбуку: вес Aspire P3 — 790 г (правда, без чехла и клавиатуры — с ними его вес 1,39 кг).
27 990 руб. acer.ru

IPAD MINI

Некоторые считают, что 7,9-дюймовый iPad mini даже лучше своего старшего 9,7-дюймового собрата. И хотя у Mini нет Retina-дисплея, в дороге он куда удобнее.
От 12 990 руб. apple.ru

С КЛАВОЙ ХОДЯТ ПАРОЙ

Некоторые планшеты в этом материале продаются уже с клавиатурами. Поговорим о них, и не только.

Microsoft
В комплекте клавиатура-чехол с неподвижными клавишами (с подвижными продается отдельно).

Samsung
Пристегнутый к своей клавиатуре, этот планшет превращается в полноценный ноутбук.

Acer
Встроенная в чехол клавиатура удобна на столе, но не на коленях, — слишком шаткая конструкция.

Apple
У iPad mini клавы нет. Купи logitech Ultrathin keyboard — она жестко фиксируется, и печатать удобнее.

MACBOOK AIR

Внешне новый Air от предыдущего сам Айв, придумавший его дизайн, не отличит. Зато внутри отличий масса: процессор Intel Core 4-го поколения с частотой до 2,6 ГГц, флэш-память, в 9 раз опережающая по скорости жесткие диски, и практически вечная батарея (до 9 часов работы и до 30 суток в режиме ожидания без подзарядки). Ну и как полагается ноутбуку с названием “воздух” — все, что требуется для беспроводной связи: самые быстрые Wi-Fi (802.11ac) и Bluetooth (4.0).
От 41 990 руб. apple.ru

MICROSOFT SURFACE

Если операционная система MacOS X не нуждается в тачскринах, то Windows 8 специально создана для них. Самый правильный девайс для работы с ней — созданный самой Microsoft планшет.
20 990 руб. microsoft.ru

НОВОСТИ ОНЛАЙН

● **HP Connected Music** Дает возможность бесплатно слушать музыку, но не быть пиратом. Покупаешь компьютер HP с Windows 8 и получаешь доступ к огромной, постоянно пополняющейся коллекции. Кроме того, этот сервис дает возможность выигрывать билеты на концерты и эксклюзивные встречи со звездами. Пример — состоявшееся в Москве закрытое выступление Far East Movement, прошедшее специально для пользователей HP Connected Music. **hp.com/ru**

● **GT Академия** Еще один пример связи виртуального и реального миров: если ты хорошо играешь в Gran Turismo 6 на PlayStation, у тебя есть шанс попасть в гоночный лагерь на автодроме “Сильверстоун” в Великобритании и стать гонщиком в команде Nissan. **gran-turismo.com**

● **Apple Store** В России наконец заработал магазин Apple. Да, купить “маки” ты мог и до этого, но то были реселлеры. Теперь же к твоим услугам официальный магазин (правда, пока только онлайн). Главных преимуществ три. Первое: при заказе ты можешь сразу дополнить Мас не только аксессуарами, но и, например, более емким жестким диском, большим объемом оперативной памяти. Второе: если покупаешь iPod или iPad, можно заказать бесплатную гравировку на его задней части (что особенно актуально, если гаджет покупается в подарок). И, наконец, третье: после покупки тебе полагается получасовой бесплатный видеотренинг, который поможет лучше разобраться с обновкой. Ты можешь заранее указать интересующую тему, и специалист подготовит информацию по ней. **store.apple.com/ru**

ПЕРЕХОД В ЦИФРОВОЙ РЕЖИМ

Будущее наступило. Пора осваивать новые мужские навыки цифровой эпохи. Наш сборник советов поможет тебе не отстать от прогресса.

ПОДКЛЮЧИ НОУТБУК К ТЕЛЕВИЗОРУ

РАНЬШЕ

чтобы посмотреть скачанный в торрентах фильм, приходилось сутулиться перед экраном ноутбука

ТЕПЕРЬ

для просмотра купленного в официальном онлайн-магазине фильма (да, мы против пиратства) можно использовать телевизор (даже если он из прошлого тысячелетия)

HDMI И на компьютере, и на телевизоре разъемы под этот шнур? Тебе повезло! Это самый простой путь, в конце которого тебя ждет разрешение 1920x1080 и отличный звук 24 бит/192 кГц. Если оба прибора поддерживают HDMI 1.4 — будет работать и 3D. А вот для подключения ноутбука с портом HDMI к старому телевизору через RCA (тюльпан) или SCART (гребенка) потребуется купить переходник-конвертер — готовь пару тысяч рублей.

VGA Также известен как D-Sub. Если выход под такое подключение есть на ноутбуке, но отсутствует на ТВ, тебе понадобится комбинированный шнур (обойдется такой рублей в семьсот), где на одном конце — VGA, а на другом — то, что то ты будешь втыкать в телевизор. Это может быть HDMI, SCART или RCA. В большинстве случаев максимальное разрешение, на которое будет способна такая система, — 1600x1200 (и никакого 3D). Еще один минус: звук придется подключать отдельным шнуром или довольствоваться колонками ноутбука.

DVI Возможна передача сигнала с разрешением от 1600x1200 до 2560x1600 в зависимости от типа DVI. Самый современный — Dual Link DVI-I — даст и лучшее разрешение, и поддержку 3D. Для подключения к телевизору с разъемом HDMI или RCA потребуется переходник — цена около 250 рублей.

DP Полное имя — DisplayPort. Совместим с HDMI и DVI, но способен на передачу более качественного сигнала 3840x2160. А вот к старому ТВ подключить такой ноутбук будет проблематично. То же самое относится и к еще одному современному интерфейсу — Thunderbolt.

ДОМАШНИЙ АПГРЕЙД

РАНЬШЕ

приходилось подпускать к компьютеру жестоких мужчин с паяльниками

ТЕПЕРЬ

все можно сделать самому, даже если паяльник ты видел только в криминальных драмах

1 УСКОРЬ КОМПЬЮТЕР

Замени жесткий диск на твердотельный накопитель, и все будет просто летать. Компьютер будет быстрее загружаться, в несколько раз сократится время запуска приложений, но сильнее всего изменения будут заметны в играх или при работе с тяжелыми файлами (например, при видеомонтаже). Скорость чтения твердотельного диска SanDisk Extreme II (объем до 480 Гб) — 550 Мб/с, а скорость записи — 510 Мб/с. Кстати, видеоинструкция по установке диска есть на сайте производителя. **От $120. sandisk.ru**

2 УВЕЛИЧЬ ПАМЯТЬ IPHONE

Казалось бы, в телефоне от Apple уже ничего нельзя изменить: какого объема память установил туда производитель, столько у тебя ее и будет. Но PhotoFast i-FlashDriveHD позволяет схитрить: этот весьма компактный девайс подключается к телефону и дает ему 8, 16, 32 или 64 Гб дополнительного дискового пространства. Так как на i-FlashDriveHD есть и обычный порт USB, то можно переписывать файлы в телефон с любого компьютера.
От 2990 руб. i-flashdrive.ru

3 СОЗДАЙ ПЛАНШЕТ С 1000 ГБ

Жесткий диск Seagate Wireless Plus со встроенным модулем Wi-Fi позволит тебе иметь при себе до 1 терабайта данных, доступ к которым возможен с телефона, планшета или компьютера. Сеть для доступа создает сам диск, а добраться до его содержимого можно через специальное приложение. Одновременно пользоваться файлами с Wireless Plus могут до 8 устройств.
5800 руб. seagate.com

4 ПОМЕНЯЙ ПРОЦЕССОР В ТЕЛЕВИЗОРЕ

Сработает такое не со всеми телевизорами, но если у тебя Smart TV Samsung 2012 года, набор Evolution Kit научит его новым трюкам. Достаточно поставить его в соответствующий порт в задней панели телевизора, и тот получит все функции моделей 2013 года: новый интерфейс Smart Hub, улучшенное голосовое управление и управление жестами, а также четырехъядерный процессор для более быстрого решения этих задач и поддержки видео Ultra HD.
9000 руб. samsung.com/ru

БЕСПЛАТНЫЙ БЭКАП

РАНЬШЕ

приходилось мучиться, копируя важные данные на дискеты или внешние жесткие диски

ТЕПЕРЬ

держи файлы в надежном облачном хранилище с возможностью доступа с любого устройства

APPLE ICLOUD

Позволяет хранить контакты, приложения и фотографии, синхронизировать библиотеку iTunes со всеми твоими гаджетами от Apple и видеть на карте, где сейчас каждый из них (можно удаленно заблокировать или стереть при пропаже или просто посмотреть, где жена и ее iPhone).

5 Гб бесплатно

icloud.com

DROPBOX

В твоем компьютере появится папка с этим названием, и все, что ты туда положишь, станет доступно онлайн (через интернет или через приложение в смартфоне, планшете).

2 Гб бесплатно (за каждого “завербованного” друга ты получишь еще 500 Мб, вплоть до 18 Гб).

dropbox.com

ЯНДЕКС.ДИСК

Кроме прочего, удобен тем, что, имея почту @yandex.ru, ты сможешь отправлять по ней файлы любого размера, если они хранятся у тебя на Яндекс.Диске.

3 Гб бесплатно (за подключение сервисов Яндекса и приглашение друзей получишь увеличение до 20 Гб).

disk.yandex.ru

SKYDRIVE

Позволяет бесплатно использовать программы Word, Excel, PowerPoint и OneNote прямо в браузере, синхронизировать фотографии и документы, совместно с коллегами работать над проектами в реальном времени.

7 Гб бесплатно

skydrive.ru

GOOGLE ДИСК

Умеет распознавать предметы на твоих фотографиях, что облегчает поиск по фоткам. Файлы более 30 форматов открываются прямо в браузере (причем, если браузер Chrome, то даже в офлайне). Сервис сохранит всю историю изменений в документах.

15 Гб бесплатно

drive.google.com

ПОРНО? НЕТ, НЕ СЛЫШАЛ

РАНЬШЕ

ты переименовывал файл с фильмом “Авоськи двойного размера – 2” в “Утомленные солнцем – 2” (чтобы никто и не думал смотреть)

ТЕПЕРЬ

очисти историю браузера

Internet Explorer Открой меню “Сервис”, затем “Свойства обозревателя” и нажми “Удалить файлы”.

Safari Зайди в меню “История” и нажми “Очистить историю” (внизу меню).

Firefox Зайди в меню “Журнал” и выбери “Показать весь журнал”, выдели те сайты, которые ты хочешь удалить из истории браузера, и нажми кнопку “Delete” на клавиатуре.

Chrome или Yandex В меню “История” выбери “Показать историю” и в открывшемся окне найди “Очистить историю”, указав за какой период.

УДВОЙ ВРЕМЯ РАБОТЫ БАТАРЕИ ТЕЛЕФОНА

РАНЬШЕ

ты искал телефон-автомат

ТЕПЕРЬ

ты можешь продлить жизнь почти севшей трубке

1. ИЗМЕНИ НАСТРОЙКИ АВТООБНОВЛЕНИЯ
Приложения для e-mail и соцсетей настроены на постоянное обновление. Уменьшив частоту обновлений в приложениях или вообще отключив их, ты сможешь продлить время работы батареи почти на 50%.

2. ОТКЛЮЧИ WI-FI...
...и Bluetooth и GPS тоже. Даже когда ты ими не пользуешься, они постоянно ищут сигнал и расходуют заряд батареи. Включай Wi-Fi на телефоне, только когда он тебе действительно нужен.

3. ХРАНИ ТЕЛЕФОН В ПРАВИЛЬНОМ МЕСТЕ
Если в какой-то части комнаты сигнал лучше, оставляй телефон там. Поиск сигнала — это работа, делая которую аппарат все сильнее хочет есть. Но не стоит держать его на солнце — нагрев также сажает батарею.

СПАСИ ПРОМОКШИЙ ТЕЛЕФОН

РАНЬШЕ

ты сушил трубу на батарее отопления

ТЕПЕРЬ

ты сможешь воскресить свой смартфон всего за 24 часа

Если ты уронил телефон в унитаз, тебе могут посоветовать положить его в сухой рис или обернуть в газету и подставить под фен. Неудачные идеи. Но все же у твоего телефона остается последний шанс на выживание. Главное, сделать все правильно.

1 Немедленно вынь батарею и сим-карту, отсоедини все подключенные к телефону устройства.

2 Протри насухо тряпкой все доступные части телефона. Если ты уронил его в пиво или во что-то липкое, протри чистящим раствором на спиртовой основе.

3 Положи аппарат на бумажные полотенца и оставь на 24 часа рядом с пакетиком силикагеля (того, что кладут в коробки с обувью).

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ не пытайся включать телефон. Замыкание убьет аппарат.

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ не суши телефон в духовке или феном, жар расплавит припой даже при температурах, которые могут казаться невысокими.

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ не переживай, если уроненный телефон — водонепроницаемый Sony Experia Z, Samsung Galaxy S4 Active, Sonim, RugGear. Или iPhone, облаченный в чехол LifeProof или Griffin Survivor.

ФОТОГРАФИРУЙ КАК ПРОФИ

Чтобы быть фотографом, больше не нужно носить дурацкую жилетку и тонны техники.

РАНЬШЕ: Крутой фотоаппарат был большим.

ТЕПЕРЬ: Nikon 1 J3 (14 Мп) и смотрится как шедевр дизайна (за что получил приз Red Dot), и снимает не хуже профессиональной зеркалки (к J3 подходят те же объективы). Только фотографируй в режиме raw — будет проще редактировать. **21 990 руб. nikon.ru**

РАНЬШЕ: Если тебе не давали покоя лавры папарацци или красоты девушки в окне напротив, нужен был огромный объектив.

ТЕПЕРЬ: Серьезный зум скрывается в компактных камерах: у Canon PowerShot SX500 IS 30-кратный оптический зум, система интеллектуальной стабилизации, матрица 16 Мп и режим съемки видео в HD. **6990 руб. canon.ru**

РАНЬШЕ: Фотки на CD и DVD переставали читаться через 1,5–10 лет.

ТЕПЕРЬ: Запиши их на 8- или 16-гиговый SanDisk Memory Vault с технологией хранения данных Chronolock и будь уверен, что файлы проживут 100 лет. **От 700 руб. sandisk.ru**

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ЕЙ – БЕЗГРАНИЧНЫЙ ШОППИНГ, ТЕБЕ – КРУТЫЕ ГАДЖЕТЫ

Вспомни, сколько раз ты ждал ее на диванчике в магазине, пока она меряла сотое платье или искала подходящие к нему туфли. А ты просто не мог придумать, чем себя занять, пока она опустошает твой кошелек. И уйти не мог, иначе мало того, что все потратит, так еще и мини-скандал устроит.

Но есть радостные новости. Эра грустного ожидания у стен примерочной окончена! С **vorotila.ru** твоя прекрасная вторая половинка вовсю наслаждается покупками, а ты спокойненько играешь на полученном за это Xbox! Как такое возможно? Расскажем поподробнее.

Воротила.ру – это сайт с игровой экономикой. Тут виртуально покупают интересные предметы и накапливают за это виртуальные монеты. Собранный виртуальный капитал можно обменять на один из модных призовых гаджетов. Среди уже врученных призов замечены MacBook Air, квадрокоптер Parrot AR.Drone, Xbox и много других стильных девайсов.

Воротила.ру – это игра, к которой девушка тебя ревновать не будет. Ведь тут вы можете играть с ней и друзьями. Ты продумываешь хитроумные тактики борьбы с конкурентами, она наслаждается покупками. Все счастливы и довольны.

Ну а когда с почты принесут извещение о получении посылки с призом от **vorotila.ru**, почувствуешь абсолютный максимум удовольствия! Ведь в посылке может быть и стильный ноутбук, и смартфон, и продвинутый тренажёр. Все зависит от твоих стараний и способностей.

С чего начать путь к заветному гаджету? Введи при регистрации специальный Код Воротилы 77854 и получи бонусные монеты. А дальше все в твоих руках!

Код Воротилы 77854

VOROTILA.RU

СО ЗДОРОВЫМ ПРИБОРОМ

Мы прошлись по магазинам домашней техники и выбрали ту, которая принесет пользу не только хозяйству, но и хозяину.

BOSCH RUNN'N

При покупке пылесоса тебе нужно знать всего 3 вещи: 1) горизонтальные пылесосы (где у тебя в руке шланг, а корпус с мотором и мешком для сбора пыли едет за тобой) лучше вертикальных (где все собрано внутри громоздкой ручки), так как ими легче чистить разные щели; 2) безмешковые пылесосы с системами типа "циклон" лучше моделей с мешками не только потому, что не нужно покупать эти самые мешки, но и потому, что они не теряют мощность всасывания по мере заполнения контейнера, а значит, на протяжении всей уборки работают одинаково эффективно; 3) HEPA-фильтры необходимы, так как без них пылесос выпускает в воздух часть пыли, которую сам же и всосал. Один из отвечающих всем этим требованиям пылесосов перед тобой. **9990 руб. bosch-home.com/ru**

ЭКОНОМИЯ ДЕНЕГ 6/10

ПОЛЬЗА ЗДОРОВЬЮ 7/10

PREPARA OIL MISTER

Этот распылитель поможет тебе покрывать еду ровным слоем масла, расходуя при этом вполовину меньше продукта. Когда ты просто поливаешь салат, ты всегда льешь больше, чем надо. Распылитель же создаст мелкодисперсное облачко, которое ляжет тонким слоем. В итоге ты не потратишь лишние деньги и не получишь лишние калории. **1069 руб. williams-oliver.ru**

ЭКОНОМИЯ ДЕНЕГ 9/10

ПОЛЬЗА ЗДОРОВЬЮ 10/10

ФОТО: DAVID ABRAHAMS

* Если цена указана не в рублях, значит, товар не продается в России, но его можно купить и заказать онлайн.

SHARP KC-840E B

Влажность воздуха— это не только комфорт, но и польза. Например, нормальная выработка мелатонина, нужного для сна, происходит при относительной влажности в 50-70%. Sharp KC-840E B готов взять под контроль этот показатель и заодно очистить воздух: технология Plasmacluster при помощи положительных и отрицательных ионов деактивирует переносимые по воздуху микроорганизмы (вирусы, бактерии, споры грибков плесени), пыльцу, аллергены и другие вредные примеси (например, окись азота, содержащуюся в сигаретном дыме, аммиачный запах домашних животных и неприятные ароматы с кухни и из санузла). **15 000 руб. sharp.ru**

ЭКОНОМИЯ ДЕНЕГ 0/10

ПОЛЬЗА ЗДОРОВЬЮ 9/10

LG GA-B489TGLC

Хранение еды — такое же искусство, как и ее приготовление. Старые холодильники в этом искусстве - скорее, любители, а вот этот LG — в нем спец: технология Total No Frost, зона свежести Opti Temp с разными настройками температуры, система Multi Air Flow, отвечающая за равномерное распределение холодного воздуха для рыбы, мяса, овощей и фруктов, и линейный инверторный компрессор, гарантирующий, что прибор прослужит долго.

65 990 руб. lg.ru

ЭКОНОМИЯ ДЕНЕГ 3/10

ПОЛЬЗА ЗДОРОВЬЮ 8/10

WINESAVE

Мы говорили тебе, что бокал сухого красного вина в день полезен, но не рассказывали, что делать с остальной бутылкой (а ведь сухое вино “живет” не более суток после открытия: от взаимодействия с кислородом оно окисляется). Решение перед тобой. Баллончик Winesave полон аргона (инертного газа без вкуса и запаха, который в 2,5 раза тяжелее кислорода): вставляешь специальную трубочку в горлышко бутылки, нажимаешь кнопку, и газ опускается на вино, закрывая его от кислорода. Теперь ты можешь заткнуть сосуд и быть уверен, что напиток сохранится до следующего открытия. **€26.95* winesave.com**

ЭКОНОМИЯ ДЕНЕГ 9/10

ПОЛЬЗА ЗДОРОВЬЮ 7/10

TOSHIBA RC-18NMFR

С таймером и умением готовить все — от каши на завтрак до супа на обед и плова на ужин — мультиварка просто обязана занять свое место на кухне каждого холостого мужчины. Все, что требуется от тебя: положить в нее ингредиенты, выбрать режим (например, готовка на пару) и указать время, когда тебе нужна еда. Вероятность вредных бутербродных завтраков снизится критически. **4199 руб. mytoshiba.ru**

ЭКОНОМИЯ ДЕНЕГ 2/10

ПОЛЬЗА ЗДОРОВЬЮ 8/10

ГОТОВЬ НА ВСЕ

Каждый мужчина сам решает, где ему лучше жарить, но если раньше выбор был простой: газовая или электрическая плита, то теперь появился и еще один вариант — индукционная. Сравним ее с традиционной варочной поверхностью.

	ОПАСНОСТЬ ОБЖЕЧЬСЯ	ТЕМПЕРАТУРА НА КУХНЕ	КПД	ТРЕБОВАНИЯ К ПОСУДЕ	ТРЕБОВАНИЯ К УСТАНОВКЕ
ИНДУКЦИОННАЯ ВАРОЧНАЯ ПОВЕРХНОСТЬ	● **Минимальная:** сама конфорка не нагревается — тепло передается только посуде.	● Изменяется меньше обычного, так как нагрев происходит точечно.	● 90%, но чем больше конфорок включено, тем меньше нагрев каждой из них.	● **Высокие:** алюминиевая, стеклянная и медная посуда не подходит.	● **Высокие:** нельзя ставить рядом с металлическими поверхностями.
ТРАДИЦИОННАЯ ВАРОЧНАЯ ПОВЕРХНОСТЬ	● **Высокая:** раскаляется и конфорка, и посуда.	● Повышается и во время готовки, и после — пока остывает плита.	● Не больше 65% у электрической плиты.	● **Низкие:** подойдет любая посуда.	● **Низкие:** можно ставить где угодно.

ZANUSSI ZEN6641XBA

Варочная поверхность, которая совмещает две традиционные конфорки с двумя индукционными. **9500 руб. zanussi.ru**

ЭКОНОМИЯ ДЕНЕГ 6/10

ПОЛЬЗА ЗДОРОВЬЮ 6/10

БРИТВОЙ НЕБРИТОГО

Сейчас у тебя волосы встанут дыбом в самых неожиданных местах. Почему? Потому что мы расскажем, как от них избавляться.

ДЛЯ ТЕЛА...

PHILIPS BODYGROOM BG2025

В среднем мужчины бреют 310 см² себя (женщины — 2660 см²). Если из солидарности с девушками или в попытках приманить их ты решишь сбривать больше, без этого прибора не обойтись. Bodygroom создан для бритья всего, кроме лица. Брить это самое все можно хоть на сухую, хоть в душе (в последнем случае опасность раздражений меньше, впрочем, гипоаллергенная сетка и так должна свести их к минимуму). На одном заряде девайс может продержаться 50 минут. 2290 руб. philips.ru

ДЛЯ СТИЛЬНОЙ ЩЕТИНЫ...

BRAUN CRUZER 6 FACE

Растительность на лице опять в моде. Braun cruZer 6 Face — инструмент для придания этой растительности еще более модных очертаний: прибор сочетает в себе функции бритвы, триммера и стайлера и дает возможность получать бородку любой формы, подравнивать щетину до нужной длины или просто взять и удалить все это безобразие, вернувшись к классическим гладким щекам. CruZer не боится воды и до получаса работает на аккумуляторе. 3000 руб. braun.com/ru

ДЛЯ НОСА И УШЕЙ...

PANASONIC ER-GN30

На лице мужчины со скоростью 0,635 сантиметра в месяц растет от 7 до 15 тысяч волосков. К сожалению, растут они также в носу и ушах. Эта штука решит проблему, а заодно позволит подравнять брови — например, легким движением руки превратить унылую монобровь в стерео. 600 руб. panasonic.ru

ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ...

PHILIPS SENSOTOUCH 3D

После каждого бритья автоматически очищается, смазывается и заряжается на своей докстанции, так что всякий раз бритва будет как новая. SensoTouch 3D — флагман Philips, и в нем собраны лучшие технологии, которыми за 74 года бритвостроения обогатилась компания. Кстати, о технологиях — та, по которой делаются отверстия в сетках бреющих головок, была куплена Philips у СССР в 1988 году. Возможно, сознание этого поможет тебе гордо поднять голову (что, безусловно, облегчит бритье подбородка). От 9000 руб. philips.ru

СТАНОК И ТОК

Спор о том, что лучше: электробритва или станок, имеет не больше смысла, чем рассуждения о плюсах и минусах брюнеток и блондинок, — и та, и другая может помочь тебе утром выглядеть счастливым или, наоборот, вызвать раздражение (кстати, мы все еще о бритвах). Тем не менее — вот тебе аргументы за и против.

ЧТО	СТАНОК GILLETTE FUSION PROGLIDE POWER	ЭЛЕКТРОБРИТВА BRAUN 7 SERIES
ВРЕМЯ	Профессиональное бритье (с распариванием кожи и прочими ритуалами) занимает 30 минут. Сам ты дома справишься и за 5 (включая все сопутствующие процедуры).	В среднем хватает трех минут (можно прямо в душе). **ПОБЕДИТЕЛЬ**
ПОРЕЗЫ	Если ты редко меняешь лезвия, бритва накажет тебя.	Бреющие элементы защищены сетками. Порезаться сможет только очень упорный. **ПОБЕДИТЕЛЬ**
ЧИСТОТА	Чистота бритья классического станка — идеал, к которому стремятся все электробритвы. Достигают его единицы. **ПОБЕДИТЕЛЬ**	Если у тебя угри, слишком близкий контакт лезвий и кожи тебе противопоказан, и тут электробритва — то, что нужно.
СРЕДСТВА	Станок требует использования средств до и после бритья.	Хорошая бритва побреет среднестатистического тебя даже посуху без раздражений. **ПОБЕДИТЕЛЬ**
ДЛЯ ЧАЙНИКА	Ты можешь забыть купить лезвия, но все равно сможешь побриться старыми. **ПОБЕДИТЕЛЬ**	Если ты потеряешь шнур или адаптер — про бритье можно забыть.

ЭЛИТНЫЙ ДОСУГ ДЛЯ МУЖЧИН

Даже бородатым дядькам иногда хочется впасть в детство. Не так, чтобы пускать слюни и ползать на четырех (хотя и такое бывает), а чтобы, взяв в большие руки маленький пульт, странной штуковиной до седых волос напугать кота. Или жену. А лучше — обоих.

TRAXXAS FUNNY CAR

Эта игрушечная машинка разгоняется до вполне серьезных 120 км/ч. Под капотом мощный электродвигатель, на колесах — слики Goodyear, а внешний вид — как у чемпионского драгстера. В комплекте — пластиковый кузов. В пульте есть гнездо для твоего iPhone — с его помощью ты сможешь настроить управление по своему вкусу. Осталось найти второго такого же счастливца с машинкой и красотку, которая согласится дать вам отмашку "на старт". Можешь смело ставить на кон любимые штаны на лямках (если, конечно, ты еще не продал их ради покупки этой дорогой игрушки). **22 290 руб. traxxas.com**

ORBOTIX SPHERO

Для управления этим необычным девайсом понадобится смартфон, так что отложи на время в сторону свой любимый пейджер. С помощью бесплатного приложения и Bluetooth ты можешь не просто "рулить" шариком, но и менять его цвет и даже разгонять до 1 метра в секунду! А установив специальное приложение, можно даже поиграть в написанные для Sphero игры, например, в гольф: шарик остается самим собой, а телефон превращается в клюшку. Кстати, в воде Sphero тоже работает. **4490 руб. gosphero.com**

LEGO 4X4 CRAWLER

Он не ездит быстро. Зато он ездит везде! Если ты в ходе сборки не растеряешь половину деталей и даже дойдешь до установки батареек в пульт, получишь полноценный внедорожник с независимой подвеской. Все четыре колеса на амортизаторах с приличным ходом, что позволит ему проехать даже по такому холмистому ландшафту, как тело Анны Семенович, а тебе — проникаться гордостью: ведь этого монстра собрал ты. Вот этими руками! **8799 руб. lego.com**

PAC MAN & GHOST R/C SET

С Pac Man когда-то начинались видеоигры. С тех пор желтый колобок стал культовым персонажем (пусть не все сегодня уже помнят, как выглядела первая 8-битная игра). Ребята из британской Paladone решили вытащить Pac Man из экранов прямо в твои руки, сохранив смысл эпопеи: тебе все так же предлагается спасать кругляш со ртом от привидения. Но теперь делать это можно по всей комнате, управляя персонажами с помощью двух винтажных пультов ДУ. Можешь докупить еще привидений и пригласить друзей на крутую вечеринку Pac Man, с Zuko и "Херши-колой". **$39.99 paladone.com**

РЕКЛАМА. СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕГИСТРАЦИИ ПИ № ФС77-46069

Women's Health

ЖУРНАЛ О САМОЙ ГЛАВНОЙ!

Теперь и онлайн-версия на

whrussia.ru

facebook.com/WomensHealthRussia

vk.com/whealth

16+

КУБОК ВРУЧАЕТСЯ...

После ставших уже легендами ароматов Black XS и 1 Million (первый был залит во флакон в форме зажигалки, второй — золотого слитка) парфюмерный отдел Paco Rabanne принялся за нашу любимую тему — спорт. Порадуйся с нами и ты: ведь теперь и у тебя появится собственный кубок — Paco Rabanne Invictus. По идее, все испытания у героя, выбравшего аромат Invictus, уже позади — он выдержал все дистанции, продержался все раунды, провел все матчи и вышел победителем. У такого парня все идет как по нотам, а ноты тут следующие: свежие морские, кожура грейпфрута, лавровый лист, гваяковое дерево, амбра, пачули и финальный древесный аккорд. Флакон-кубок создан при участии дизайнера Седрика Раго, а послом аромата стал австралийский регбист Ник Янгквест.

Заметим, что аромат-кубок — не просто форма, не просто запах: марка Paco Rabanne учредила премию Invictus Award, которую получит один из 7 профессиональных спортсменов, отобранных специальным жюри. Болельщики могут голосовать за своего фаворита онлайн до середины октября. По окончании этапа голосования завоевавший Invictus Award получит грант на €50 000 и станет послом аромата в следующем году.

ДУПЛЕТ

Первый же мужской аромат Eau pour Homme от дизайнера Джорджо Армани, запущенный в 1984 году, сразу завоевал популярность у ценителей. Спустя 30 лет ставший уже классикой парфюм обзавелся новым флаконом с более современным дизайном (разумеется, от самого Джорджо Армани). Но мэтр не остановился на чисто внешних изменениях и в пару к уже существующему аромату придумал второй — Eau de Nuit, поместив его в точно такой же флакон, только из черного стекла. И теперь ты можешь выбрать, каким Armani тебе благоухать: Eau pour Homme со свежими нотами горького апельсина и мандарина или Eau de Nuit с теплыми нотами амбры и бобов тонка.

НЕТ ПРЕДЕЛА СОВЕРШЕНСТВУ

Так посчитали в Mazda и, взяв свой компактный автомобиль, не раз отмеченный наградами и ставший самой продаваемой моделью за всю историю компании, пересмотрели его конструкцию, используя новейшие технологии. Внешность нового пятидверного хетчбэка Mazda 3 изменилась: кузов стал шире и ниже, салон смещен назад, а сдвинутые также назад на 100 мм передние стойки кузова улучшили обзор. Увеличилось и пространство для багажа — 350 л с поднятыми сиденьями. Несмотря на компактный внешний вид, в салоне Mazda 3 довольно просторно. И конечно, в нем нашлось место для впечатляющего набора информационных, развлекательных и коммуникационных систем.

В КРУГУ ДРУЗЕЙ

27 июня 2013 года компания LPI RUS совместно с часовой маркой Maurice Lacroix собрала около сотни гостей на солнечной террасе бара “02” гостиницы “Ритц-Карлтон”. Представители бренда рассказали об основных достижениях Maurice Lacroix за последние 38 лет, о перспективах развития и, конечно, показали новую коллекцию. Всеобщее внимание привлекла модель Pontos S Extreme. Выглядят часы внушительно и спортивно, сделаны из керамики черного, синего или цвета хаки и сплава алюминия, магния, титана, циркония, запатентованного маркой под названием Powerlite.

Матиас Хаймберг, региональный директор Maurice Lacroix

ТРИ ПЛЮС ДВА

В линейке одеколонов Hermès пополнение.

В мире парфюмерии существует четкое распределение. Скажем, если духи — чисто женское понятие, а туалетная вода выпускается как для женщин, так и для мужчин, то одеколон — понятие, применимое сугубо к мужскому полу. Одеколон — самый легкий вид парфюмерии, выветривается он быстро, так что пользоваться им можно по нескольку раз в день. Отлично подходит для душных условий: на жаре и когда упорно занимаешься спортом, не надоедает ни тебе, ни окружающим. Теперь ты понял, почему мы были так рады, что марка Hermès аккурат к началу осени расщедрилась и расширила свою линейку одеколонов с трех до пяти единиц. Теперь ты можешь выбрать для себя не только уже полюбившиеся ароматы: апельсин, грейпфрут и горечавку, а еще и новые запахи — жизнерадостный мандарин или свежий нарцисс.

НАЛЕТАЙ!

Союз швейцарской компании Corum и футбольного клуба “Зенит” оценят футбольные болельщики. Часы Admiral’s Cup FC Zenit Chronograph 48 предназначены именно им и выпущены ограниченной серией в 40 штук (хотя, сдается нам, болельщиков у “Зенита” немного больше...). Часы с символикой “Зенита” в массивном титановом корпусе диаметром 48 мм усложнили хронометром. Ремешок из натуральной крокодиловой кожи вручную прострочен в три ряда нитями синего, белого и голубого цветов.

ДОМ НА КОЛЕСАХ

Испанские машины Seat и так нечасто встретишь на российских дорогах, а летом в наших краях появились и вовсе редкие птицы — минивэны Alhambra. Автомобили с бензиновым двигателем TSI (200 л. с.) и шестиступенчатой коробкой передач DSG предлагаются по цене от 1 391 000 руб. — в базовой комплектации Style. За эти деньги в машине уже есть: 7 подушек безопасности, мультимедийная система SEAT Sound System 2.0, руль, обтянутый кожей, круиз-контроль, литые диски 17” и еще много всего. Уже стал главой семейства с двумя детьми, тремя собаками и кучей скарба? Тогда без этого дома на колесах тебе не обойтись.

АНШЛАГ, АНШЛАГ!

От осенней хандры есть проверенное средство — смех. Шоу “Пародайс” на телеканале “Пятница” весьма этому способствует. Молодые и дерзкие пародисты без зазрения совести высмеивают видных деятелей шоу-бизнеса. Используя минимум грима и декораций, актеры так мастерски копируют голоса и повадки знаменитостей, что сами объекты пародий аплодируют ребятам стоя.

УТРЕННЯЯ РАПСОДИЯ

Давно ли ты завтракал под живую музыку? Вот проснешься в воскресенье — и сразу отправляйся в московский ресторан Red & White при отеле Holiday Inn на Лесной. Там каждое воскресенье с 13.00 до 18.00 проходят различные тематические бранчи: 15 сентября — “Бабье лето” (приветственный бранч, открытие сезона), 22 сентября — “Октоберфест”, 29 сентября — грибной бранч. Не пропусти!

ЗВУКИ МУ

Не важно, какую музыку ты слушаешь в машине, — важно, как она звучит. Многочисленные автомобильные аудиосистемы, созданные на аппаратуре ART SOUND, служат лучшим подтверждением ее популярности. Фирма ART SOUND была создана в 2000 году инженерами американской компании Audio Art, и с тех пор различные журналы много раз по итогам тестов присуждали высшие награды продукции ART SOUND.

АТТРАКЦИОН НЕСЛЫХАННОЙ ЩЕДРОСТИ

С 20 августа по 16 сентября в сети магазинов модной одежды Colin’s пройдет ежегодный шопинг-фестиваль Jeans Fest. При покупке любых джинсов ты гарантированно получишь CD с летними треками и скидку 20–50% на следующую покупку или на вторую пару джинсов. Подробности — на сайте colinsjeansfest.ru.

МОЛОДО-ЗЕЛЕНО

Сотрудники компании Timberland утверждают, что одним из важнейших жизненных принципов для них является стремление защищать природу. Команда Men's Health не смогла поверить на слово и выехала с проверкой на фабрику Timberland в город Сантьяго (Доминиканская Республика).

В один из первых дней путешествия активные тимберлендовцы подняли нас с восходом солнца, сообщив, что выспаться не удастся, — нужно многое успеть. Путь до доминиканской фабрики занял не больше двух часов, и непосредственно на месте нас уже ждали технологи и разработчики бренда, чтобы познакомить с мастерами и провести экскурсию по всем этапам производства обувной коллекции.

В целях безопасности в зону производства нельзя заходить в открытой обуви и без защитных очков, поэтому каждый из нас чувствовал себя, как на спецзадании. Напряжение рассеялось, когда, пройдя внутрь, мы встретились с исключительно приятной и дружелюбной атмосферой. Первое, что сразило наповал: идеальный порядок, четкость и поразительная отлаженность производства. На каждом из этапов любая пара обуви проходит строгий контроль качества и тщательную проверку на соответствие экологическим нормам. Улыбчивые мастера приятной наружности с легкостью укротителей львов обращаются со сложными, злобно рычащими швейными, нагревательными, клеящими и прессующими аппаратами, слой за слоем, стежок за стежком создавая все новые и новые обувные пары Timberland.

Заключительная часть экскурсии имела лекционный формат. Понятным и простым языком нам объяснили, какие конкретно разработки помогают нивелировать ущерб от производства для экологии. Мы наконец увидели знаменитую экологичную парусину ReCanvas, на 100% состоящую из переработанного полиэтилена и используемую для оформления верхней части некоторых моделей обуви и создания подкладки. Нам также продемонстрировали переработанный каучук Green Rubber, получаемый из старых ненужных автомобильных покрышек и применяемый в производстве подошв. Открытость каждого из работников фабрики и желание максимально насытить нас информацией не оставили никаких сомнений: этим людям скрывать нечего.

Довольные и в полной мере информированные, мы уже настроились на отдых в оставшиеся дни поездки, но следующий день снова начался спозаранку. У выхода из отеля нас ждала свежая, отлично выспавшаяся команда Timberland и грузовичок, доверху набитый молодыми саженцами и лопатами. По дороге нам рассказали, что забота компании о природе не ограничивается одними лишь экологичными технологиями производства. Каждому из сотрудников работодатель ежегодно оплачивает 40 часов, которые проводятся за посадками деревьев, уборкой мусора и оказанием другой посильной помощи окружающей среде и институтам, представляющим социальную важность. В тот день мы вместе с Timberland дружно посадили около 100 деревьев на высохшей и обезвоженной территории, нуждающейся в озеленении, а после посетили школу для беспризорных детей, которую спонсирует компания. Цель школы состоит в том, чтобы давать детям из неблагополучных семей образование, развивать их и со временем трудоустраивать, снижая таким образом уровень преступности на улице.

Интересно получается: мы ехали в Сантьяго, не сомневаясь в том, что истории про экологичность и социальную ответственность Timberland — лишь часть маркетинговой программы, а вышли из доминиканской школы для беспризорников в полном молчании, держа в руках трогательные самодельные детские подарки, приготовленные специально к нашему приезду. Подводя итог разведки, хочется сказать: уважение к людям, умеющим не просто зарабатывать, но и извлекать из своего дела максимальную пользу для окружающего мира и людей в нем, — безгранично! Теперь, заходя в магазины Timberland, я буду чувствовать не только потребность в приобретении удобной и надежной пары обуви, но и свою личную причастность к большой и благородной глобальной миссии.

СТУДЕНЧЕСКИЕ ГОДЫ

У НАС ДВЕ НОВОСТИ ПО ПОВОДУ ПРОШЕДШЕЙ В КАЗАНИ УНИВЕРСИАДЫ. ХОРОШАЯ И ХОРОШАЯ: СБОРНАЯ РОССИИ ЗАНЯЛА ПЕРВОЕ МЕСТО В ОБЩЕМ МЕДАЛЬНОМ ЗАЧЕТЕ, А ОФИЦИАЛЬНЫМ ТАЙМКИПЕРОМ МЕРОПРИЯТИЯ СТАЛА ЧАСОВАЯ МАРКА TISSOT.

Международная федерация студенческого спорта (FISU) объявила о долгосрочном партнерстве с компанией Tissot, которая принимает участие во всех главных спортивных состязаниях 2013 года, проводимых федерацией. Помимо 27-й Летней универсиады в Казани в России, Tissot будет обеспечивать хронометраж и на 26-й Зимней универсиаде, которая пройдет в Трентино (Италия).

Компания Tissot выпустила специально к такому событию спецсерию часов, синтез двух моделей — Tissot T-Race и Tissot Racing-Touch. Новые часы называются The Tissot T-Race Touch. Внешне хронометр похож на мотоциклетные Tissot T-Race, а от модели Tissot Racing-Touch ей достались 11 тактильных функций, доступ к которым осуществляется прикосновением к стеклу.

Как говорится, если уж начало везти, то повезет во всем и сразу. Вот в 2007-м в Гватемале стало известно, что зимние Олимпийские игры – 2014 пройдут в России, в Сочи, а уже через год столицей летней Универсиады-2013 была объявлена Казань. Как пройдет Олимпиада, нам еще предстоит узнать, а универсиада уже прошла — с шумом, с блеском и подобающей феерией. Казанская универсиада стала рекордной как по количеству видов спорта (27), так и по количеству участников (более 13 000 человек). На универсиаде был разыгран 351 комплект наград. Студенты со всего мира бились на этих соревнованиях. Те их них, что пахали годами, месяцами, днями и ночами, не вылезая из спортзала, и смогли показать лучшее время, скорость, дистанцию. А с точностью до тысячной доли секунды фиксировали все эти результаты хронометры швейцарской часовой марки Tissot.

Где что купить

55DSL бутик "Diesel", ул. Петровка, 16, т.: (495) 625-5235
Adidas Performance ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр.2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Alpina салон часов, ул. Волхонка, 9, стр. 1, т.: (495) 697-2700, салон "Часы России и Швейцарии", ул. Новый Арбат, 15, т.: (495) 517-4345, салон Gallery of Time, Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448, салон "Ле Локль", ул. Маршала Бирюзова, 32, ТЦ "Пятая Авеню", т.: (495) 926-0015, салон "Тайм Авеню", ул. Земляной Вал, 33, ТРЦ "Атриум", т.: (495) 937-6205
Breitling бизнес-центр Baker Plaza, Бутырский вал, 68/70, стр. 1, т.: (495) 988-9625
Brunello Cucinelli Столешников пер., 11, т.: (495) 785-6179; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3454
Calzedonia ул. Тверская, 6, т.: (495) 692-8592; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-1963
Certina часовые бутики Hour Passion, ул. Тверская, 9, МЕГА-Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр., 1; салон "Тайм Авеню", ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Chanel Столешников пер., 16-18
Chevignon ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, этаж 1, т.: (499) 922-1915; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, этаж 2, т.: (495) 970-1446; ТРЦ "Вегас", 25-й км МКАД, т.: (495) 987-3637; ТЦ "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, этаж 1, т.: (495) 935-7782; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 3, т.: (495) 229-7910; МЕГА-Теплый Стан, Московская обл., Калужское ш., 21-й км, этаж 1, т.: (495) 775-2214; СПб, ТРК "Галерея", Лиговский пр-т, 30А, т.: (812) 449-0885
Colin`s ТРЦ "Вегас", 24-й км МКАД, ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
DKNY Jeans ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТРЦ "Вегас", 25-й км МКАД
Daniel Hechter сеть универмагов ХЦ: ТРК "Золотой Вавилон Ростокино", пр-т Мира, 211, корп. 2; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ун-г "ХЦ Сретенский", Тургеневская пл., 2
Diesel ул. Петровка, 16, т. (495) 625-5235; ТЦ "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1, т.: (495) 737-7773; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; сеть магазинов Jeans Symphony, js.ru; официальный агент show-room "Ли-Лу", li-lu.ru
Dior Homme ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3161; Столешников пер., 18, т.: (495) 745-8010; СПб, ул. Большая Конюшенная, 13А, т.: (812) 325-0606; Екатеринбург, ул. Сакко и Ванцетти, 74
Dirk Bikkembergs ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Eberhard салон Gallery of Time, Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448; салон Louvre, ул. Петровка, 10; ТЦ "Петровский Пассаж", т.: (495) 692-9047
Ecco ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 2
Ermenegildo Zegna Третьяковский пр-д, 1/3, т.: (495) 933-3372; ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Барвиха Luxury Village", 8-й км Рублево-Успенского ш., т.: (495) 225-8854
Fossil fortuna-time.ru
Frédérique Constant салон Gallery of Time, Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448; салон "Часы-Будильнички", ул. Профсоюзная, 61А; ТРЦ "Калужский", т.: (495) 727-3460; салон "Тайм лэнд", ул. Перерва, 43, корп. 1, т.: (495) 783-3681; салон "Часы", ун-г "Московский", Комсомольская пл., 6, т.: (495) 208-1579; салон "Московское время", ул. Кировоградская, 14; ТЦ "Глобал Сити", т.: (495) 956-4248, салон "Московское время", Мичуринский пр-т, 3
G-Star ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2
Gant ТД "Руслан", Смоленская-Сенная пл., 27, стр. 1А, т.: (499) 252-7292; ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2, т.: (495) 777-2392; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, этаж 3 т.: (495) 229-2603
Gusgus gusgustore.com
Hamilton м-н "Классика времени", ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; м-н "Ручная стрелка", ТЦ "Черемушки", ул. Профсоюзная, 56; ун-г "Московский", Комсомольская пл., 6; салон "Часы-Будильнички", ТЦ "Щука", ул. Щукинская, 42
Henry Cotton's Семеновская пл., 1, ТЦ "Семеновский", м-н Dress Point; henrycottons.it
Hugo Boss Ленинский пр-т, 20, т.: (495) 952-2224; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3247; ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: (495) 695-4254; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Jacques Lemans салон часов "3-15", ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; 3-15.ru
L'Duchen салон часов "3-15", ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; 3-15.ru
Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр.2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А; ТЦ "Ашан Капитолий", пр-т Вернадского, 6, т.: (495) 789-9585
Longines м-ны Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621
Maurice Lacroix м-н Assaforte, ТЦ "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: (495) 937-5394; м-ны Time Avenue, ТРЦ "Золотой Вавилон Ростокино", пр-т Мира, 211, т.: (499) 270-5721, ТРЦ "Капитолий", пр-т Вернадского, 6, т.: (495) 641-1281, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 911-6992, ул. Петровка, 17, стр. 1, т.: (495) 621-9633, ТРЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 937-6205, ТЦ "Галерея Водолей", Ореховый бул., 15, т.: (495) 394-4092, ТЦ "Олимпик-Плаза", пр-т Мира, 33, т.: (495) 797-5827; м-н Sublime, ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3311, м-н "Консул", Ленинский пр-т, 12
MEXX ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6582; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Фестиваль", Мичуринский пр-т, 3, стр. 1
Michel Herbelin м-н "Швейцарские часы", ул. Петровка, 17, т.: (495) 628-1548; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 225-7354; ТЦ "Шереметьевский", ул. Никольская, 10, т.: (495) 937-6205
New Yorker ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2
Pal Zileri ТЦ "Гименей", ул. Б. Якиманка, 22, т.: (495) 995- 2179; "Крокус Сити Молл", т.: (495) 727-2658; ТЦ "Западный", Рублевское ш., 52, т.: (495) 725-7786; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3; т.: (495) 620- 3018; СПб, ДЛТ ЦУМ, ул. Б. Конюшенная, 21/23; Нижний Новгород, ул. Б. Покровская, 10, т.: (831) 419-7288; Екатеринбург, ТРЦ "Алатырь", ул. Малышева, 5, т.: (343) 311-7577; официальный агент Show-room "Ли-Лу", li-lu.ru
Patek Philippe Столешников пер., 15, т.: (495) 933-3045
Patrizia Pepe ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 229-2752; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3335; "Крокус Сити Молл", т.: (495) 727-1520; Астрахань, Astor, т.: (851) 263-0599; Казань, Suvar Plaza, ул. Спартаковская, 6; т.: (843) 519-2905; официальный агент Show-room "Ли-Лу", li-lu.ru
Pepe Jeans МЕГА-Теплый Стан, Московская обл., Ленинский р-н, Калужское ш., 21-й км, т.: (495) 644-2379
Premiata ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; ТЦ "Литц", ул. Петровка, 15
Rado ул. Петровка, 30/7, т.: (495) 650-5894, Sublime, ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3390, м-н Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621; СПб, Невский пр-т, 137, т.: (812) 717-5939

Где что купить

Raymond Weil м-н "Сага", ТЦ "Новинский пассаж", Новинский бул., 31; м-н "Консул", Кутузовский пр-т, 35/30; м-н Time Avenue, ул. Петровка, 17, стр. 1
Replay ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-8412; Новороссийск, МЦ "Красная Площадь"
Rodania ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, галерея Pret-a-Porte, т.: (495) 229-1925, (910) 454-8283, ТРК "Вегас", 24-й км МКАД, т.: (495) 987-4121, МЕГА-Белая дача, 14-й км МКАД, т.: (495) 967-6885, ТРЦ "Капитолий", ул. Правобережная, 1Б, т.: (910) 454-7277, ТРК "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2., т.: (915) 043-3403; Ростов-на-Дону, СТЦ "Мега Ростов-на-Дону", Аксайский пр-т, 23, т.: (863) 204-0386; Екатеринбург, СТЦ "Мега Екатеринбург", ул. Металлургов, 87, т.: (343) 253-6798; Самара, ТРЦ "Космопорт", ул. Дыбенко, 30, т.: (846) 276-4839, СТЦ "Мега Самара", Московское ш., 24-й км, т.: (846) 374-0179; Серпухов, ТРЦ Korston Mall, Борисовское ш., 1, т.: (929) 923-6771
Salvatore Ferragamo ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, галерея Pret-a-Porte, т.: (495) 229-1925, (910) 454-8283, ТРК "Вегас", 24-й км МКАД, т.: (495) 987-4121, Мега-Белая дача, 14-й км МКАД, т.: (495) 967-6885, ТРЦ "Капитолий", ул. Правобережная, 1Б, т.: (910) 454-7277, ТРК "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2., т.: (915) 043-3403;
Ростов-на-Дону, СТЦ "Мега Ростов-на-Дону", Аксайский пр-т, 23, т.: (863) 204-0386;
Екатеринбург, СТЦ "Мега Екатеринбург", ул. Металлургов, 87, т.: (343) 253-6798; Самара, ТРЦ "Космопорт", ул. Дыбенко, 30, т.: (846) 276-4839, СТЦ "Мега Самара", Московское ш., 24-й км, т.: (846) 374-0179; Серпухов, ТРЦ Korston Mall, Борисовское ш., 1, т.: (929) 923-6771
Seiko ТД "Дружба", ул. Новослободская, 4, т.: (499) 973-9304
Steinmeyer салон часов "3-15", ТРЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; 3-15.ru
Strellson МЕГА-Белая Дача, т.: (495) 995-1684; ТЦ "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 2; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 995-5903; МЕГА-Теплый Стан, ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300, strellson.com
Swatch ГУМ, Красная пл., 3; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2
TAG Heuer ул. Тверская, 19, т.: (495) 699-3839
Technomarine ул. Тверская, 4; ТЦ "Крокус Сити Молл", м-н "Carrera y Carrera", ул. Тверская, 3, т.: (495) 580-9203
Timberland ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7909; ул. Тверская, 27, т.: (495) 699-7145; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (499) 922-1915; Спб, ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3
Tissot часовой бутик Happy Hour, МЕГА-Белая Дача, этаж 1, т.: (495) 915-8449; киоск Tissot, ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 760-8640; ТРЦ "Калужский", салон "Часы-Будильнички", ул. Профсоюзная, 61А, т.: (495) 727-3460
Tom Tailor ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1/2; ТЦ "Капитолий Каширский", Каширское ш., 61/2; Владивосток, ТД "Владивостокский ГУМ", ул. Уборевича, 3; Казань, ТРК "Тандем", пр-т Ибрагимова, 56; Калининград, ул. Черняховского, 6-12А; Красноярск, ТЦ "Июнь", ул. Партизана Железняка, 23; tom-tailor-online.ru
Tommy Hilfiger ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, МЕГА-Теплый Стан, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Topman ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
Tru Trussardi ул. Тверская, 20/1, т.: (495) 650-5933; "Крокус Сити Молл", 66-й км МКАД, т.: (495) 727-4483; СПб, "Гранд-Палас", ул. Итальянская, 15; Невский пр-т, 44, официальный агент Show-room "Ли-Лу", lilu.ru
Ulysee Nardin м-ны Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621
Uniqlo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, МЕГА-Белая дача, 14-й км МКАД
Versace ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, галерея Pret-a-Porte, т.: (495) 229-1925, (910) 454-8283, ТРК "Вегас", 24-й км МКАД, т.: (495) 987-4121, МЕГА-Белая дача, 14-й км МКАД, т.: (495) 967-6885, ТРЦ "Капитолий", ул. Правобережная, 1Б, т.: (910) 454-7277, ТРК "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2., т.: (915) 043-3403; Ростов-на-Дону, СТЦ "Мега Ростов-на-Дону", Аксайский пр-т, 23, т.: (863) 204-0386; Екатеринбург, СТЦ "Мега Екатеринбург", ул. Металлургов, 87, т.: (343) 253-6798; Самара, ТРЦ "Космопорт", ул. Дыбенко, 30, т.: (846) 276-4839, СТЦ "Мега Самара", Московское ш., 24-й км, т.: (846) 374-0179; Серпухов, ТРЦ Korston Mall, Борисовское ш., 1, т.: (929) 923-6771
Vitaly Azarov ТВК "Тишинка", Тишинская пл., 1, стр. 1, цокольный этаж, пав. АС 1.20; blacksilver.ru
Vogue "Экран Оптика", ул. Ильинка, 3/8, т.: (495) 921-2121, ekranoptika.ru

Футбольные бутсы
adidas Nitrocharge

КАК СОБАЧКА ДЕЛАЕТ

Ономатопея, или звукоподражание, скорее всего, самый древний способ придумывания слов. Хочешь щеголять языками предков? Учи, как разные народы подражают звукам животных.

ПЕТУХ

рус. ку-ка-ре-ку
англ. cock-a-doodle-doo (“кокэ-дудл-ду”)
япон. コケコッコー (“ко-кэ-кко-ко”)
датск. kykkeliky (“кюкеликю”)

СОБАКА

рус. гав-гав
англ. woof woof (“уф-уф”)
япон. ワンワン (“ван-ван”)
франц. ouaf ouaf (“ваф-ваф”)

КОШКА

рус. мяу
япон. ニャー (“ня”)
укр. няв
чеш. mňau (“мняу”)

УТКА

рус. кряк-кряк
франц. coin coin (“куа-куа”)
венг. hap hap (“хап-хап”)
рум. mac mac (“мак-мак”)

ЛЯГУШКА

рус. ква-ква
англ. croak (“кроук”)
итал. cra cra (“кра-кра”)
финск. kurr kurr (“кур-кур”)

КУРИЦА

рус. ко-ко-ко или куд-куда
англ. cluck cluck (“клак-клак”)
итал. coccodè coccodè (“коккоде-коккоде”)
чеш. kokodák (“кокодак”)

СВИНЬЯ

рус. хрю-хрю
англ. oink oink (“оинк-оинк”)
швед. nöff nöff (“нёф-нёф”)
польск. kwi kwi (“кви-кви”)

ЛОШАДЬ

рус. иго-го
англ. neigh (“ней”)
датск. vrinsk (“вринск”)
испан. ji ji (“хи-хи”)

ФИЛИН

рус. уху или угу
англ. twit twoo (“туит-ту”)
чеш. hůůů (“хуууу”)
болг. бууу

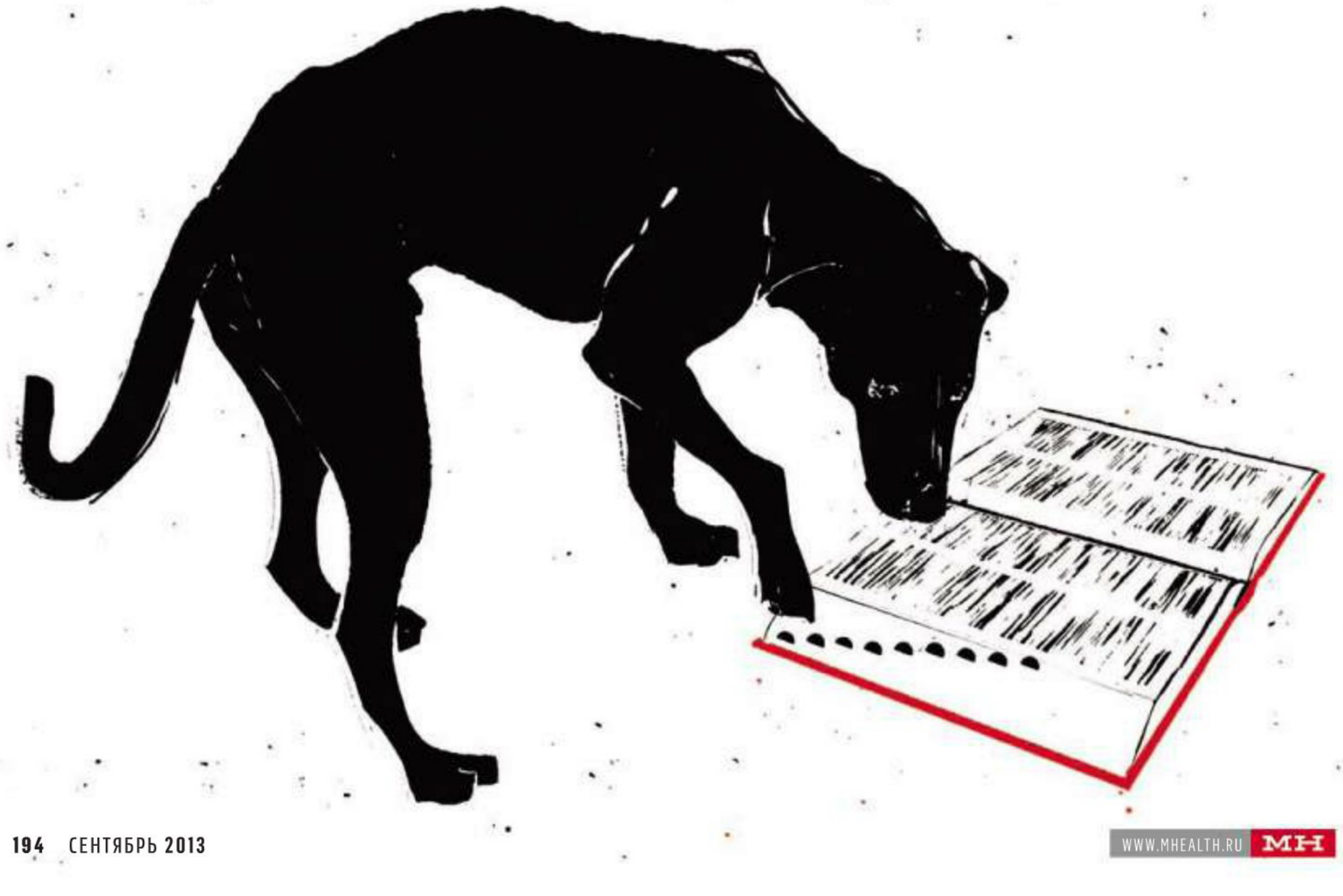


ИЛЛЮСТРАЦИЯ: VAHRAM MURADYAN

www.tjcollection.com

TJ COLLECTION

ОДЕЖДА ОБУВЬ АКСЕССУАРЫ

+7 495 7352255 tjcollection.com tjonline.ru товар сертифицирован реклама

DIOR HOMME

WWW.DIORHOMMEPARFUM.COM

Телефон горячей линии Dior: 810 800 2086 1033 (звонок по России бесплатный)
Качество товара подтверждено Декларацией о соответствии. Реклама. www.dior.ru